ئامادەکردنی:
ڕۆشنا خەتتاب جەوهەر
ئەمیرە کەریم مام ڕەش

ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی



ڕێگاکانی ڕێگریکردن له

دووگیانی

دەزگای فام
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
FAMpublication
بەڕێوەبەری گشتی: سەنگەر زراری

چاپی یەکەم - ٢٠٢١

ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی

ئامادەکردنی

ڕۆشنا خەتتاب جەوهەر

ئەمیرە کەریم مام ڕەش

بابەت: زانستی (پزیشکی)

پێوانە

١٣.٥*٢١سم (١٠٨) لاپەڕە

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (٢٧٩٠)ی ساڵی ٢٠١٩ی پێ دراوە.

ڕێگاکانی ڕێگریکردن

لە دووگیانی

ئامادەکردنی

ڕۆشنا خەتتاب جەوهەر   ئەمیرە کەریم مام ڕەش

ناوەڕۆك

بەشی دووەم

بەشی سێیەم

بەشی چوارەم

سوپاس و پێزانین

سوپاسی بێ پایان بۆ پەروەردگاری جیهانیان، کە دەرفەتی ئامادەکردنی ئەم پەرتووکەی پێداین، هەروەها درووود و سەلامی بێ ئەژمار بۆ سەر گیانی پێغەمبەری نازدار (ﷺ).

زۆر سوپاس بۆ دایك و باوكی زێدە ئەزیز و خۆشەویستمان کەوا یارمەتییان داین و پشتگیرییان کردین تاوەکو ئەم کتێبە بگاتە ئەنجام.

زۆر سوپاس بۆ دکتۆرە بەلقیس عومەر عەزیز، پزیشکی پسپۆڕ لە بواری نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون، کە لە ڕووی پزیشکییەوە بەم کتێبەدا چووەوە.

زۆر سوپاس بۆ پرۆفیسۆری یاریدەدەر دکتۆر شوکور سەلیم حەسەن، کە یارمەتی داین لە ئامادەکردنی ئەم کتێبە.

زۆر سوپاس بۆ دکتۆرە شیلان محەمەد عەلی قەرەداغی، دکتۆرا لە بواری فیقهی بەراوردکاری، کەوا ئەرکی ڕوونکردنەوەی حەڵاڵی و حەرامیی ڕێگاکانی ڕێگری لە دووگیانی گرتە ئەستۆ.

زۆر سوپاسی هاوڕێیە ئەزیزەکانمان (ئاشنا عەباس، زەینۆ ڕەمزی، گوڵان سدیق) دەکەین کە هاوکارییان کردین لە ئامادەکردنی ئەم کتێبە.

زۆر سوپاس بۆ بەڕێز مامۆستا سامان خدر، کە ئەرکی

دیزاینی بەرگ و زۆر بەڕێز کاك محەمەد علی کە ئەرکی دیزاینی ناوەوەی کتێبەکەیان گرتە ئەستۆ.

لە کۆتاییدا زۆر سوپاسی هەموو ئەو بەڕێزانە دەکەین، کە بە هەر شێوەیەك بێت هاوکارییان کردین و کارئاسانییان بۆ کردین.

پێشەکی:

به ناوی خوای پەروەردگار

یەکێك لە دیارییە زۆر جوان و میهرەبانییەکانی خودا بۆ دایك و باوك، منداڵە. منداڵ هەڵگری هیوا و ئاواتی باوانە، هەمووان چاوەڕوانی لەدایکبوونی کۆرپەلەیەکن کە دوور بێت لە نەخۆشی و ناخۆشی، لەگەڵ ئەوەشدا هەموو بیرمەند و هۆشمەندەکان لەسەر ئەوە هاوڕان کاتێك دایك و باوك ئامادە نەبوون منداڵەکانیان بەشێوەیەکی جوان، باش، شایستە پەروەردە بکەن، وا باشترە بیر لە هێنانەژیانی منداڵ نەکەنەوە.

ئەمڕۆ زۆرێك لە باوان بیر لە ڕێکخستنی خێزانەکانیان دەکەنەوە، پلان دادەنێن کە چ ڕێگایەك بەکار بهێنن بۆ ئەوەی ژمارەی خێزانەکانیان بە ڕێکی بهێڵنەوە. ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی زۆرن و بە شێوەیەکی بەربلاو بەکار دێن، لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێك لە هاوسەرەکان زانیارییەکی ئەوتۆیان نییە لە بەکارهێنانی ئەو ڕێگایانەدا، ئێمە هەوڵمان داوە لە ڕێگای ئەم پەرتووکەوە باشترین ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی بە باوان بناسێنین.

بڕیاردان لەسەر کات و ساتی ڕێگریکردن لە منداڵبوون بڕیارێکی گرنگە و لەمەش گرنگتر ئەوەیە کە چ ڕێگایەك بەکار بهێنێت، بۆ دوورکەوتنەوە لە دووگیانی، ئەم پەرتووکە هەموو ڕێگا جیاوازەکانی ڕێگریکردن لە وەچەخستنەوە دەخاتە ڕوو، هەروەها بەرچاوڕوونییەکە بۆ بڕیاردان لەسەر چۆنییەتی چالاکییە سێکسییەکان.

بۆ ئەوەی هەست بە بوونی خۆت بکەیت و پەیوەندییەکانت لەگەڵ دەوروبەر ڕێك بخەیت، دەبێت بزانیت کە سێکس بەشدار دەبێت لەم هەڵبژاردنە، سەرجێیکردن کارێکی سروشتی و تەندروستە بۆ هەموو کەسێك، هەموو بوونەوەرێك بۆ پاراستن لە بوونی خۆی بەکاری دەهێنێت، تا نەوەکانی پارێزگاری لە بوون و مانەوەی نەژادی خۆیان بکەن، هەروەها هۆکاری سەرەکیی دووگیانبوونە، ئەگەر مرۆڤ ویستی لە وەچەخستنەوە نەبێت، ئەوا پێویستە لە کاتی ئەنجامدانی سەرجێیکردن ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانبوون بەکاربهێنێت.

ئەم پەرتووکە بۆ هەموو ئەو دایك و باوکانەیە کە دەیانەوێت ژمارەی منداڵەکانیان دیاری بکەن، هەروەها ڕێنماییەکی تەندروستییە بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان، لە کەسێکی تووشبوو بۆ کەسێکی تەندروست، بەهۆی ڕێگاکانی سێکس.

ئەمڕۆ نەخۆشییە سێکسییە گوازاوەکان بەشێوەیەکی بەربڵاو بڵاودەبنەوە، هەرزەکاران زانیارییەکی ئەوتۆیان نییە لەسەر ئەو نەخۆشییانەی لە کاتی سەرجێیکردن دەگوازرێنەوە، بۆیە زۆر

پێویستە پێش دەستکردن بە پرۆسەی هاوسەرگیری بڕیار بدەیت لەگەڵ کێ هاوسەرگیری دەکەیت و جەستەی خۆت لەگەڵ کێ تێکەڵ دەکەیت، چونکە لە پرۆسەی هاوسەرگیریدا کرداری سێکس یەکەم هەڵبژاردنە بۆئەوەی دڵخۆش و ئارامگر بیت، بۆیە پێویستە کەسێکی تەندروست هەڵبژێریت بۆ دوورکەوتنەوە لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان.

دکتۆر
شوکور سەلیم حەسەن

به ناوی خوای گەورە و میهرەبان

سوپاس و ستایشی بێکۆتا بۆ پەروەردگاری مەزن و زانا و دانا کەوا لە بەشێك لە زانست و زانیاری خۆی بەهرەوەری کردین، فێری کردین تاوەکو ئێمەش کەسانی تر فێر بکەین، درووود و سلاو بۆ سەر گیانی پێشەوای مرۆڤایەتی موحەممەد (درووودی خوای لەسەر بێت) کەوا مامۆستا و پێشەوا و ڕێنیشاندەری ئێمەیە، پێویستە لەسەر ئێمەی موسولمان بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك بگەڕێینەوە بۆ ئایەتە پیرۆزەکانی خوای گەورە و فەرمایشتە پیرۆزەکانی پێغەمبەر (درووودی خوای لەسەر بێت).

ئایا ڕێگریکردن لە دووگیانی
لە ڕووی شەرعەوە ڕێگەپێدراوە؟

١- لە هیچ ئایەتێکی قورئانی پیرۆزدا ڕێگریکردن لە دووگیانی قەدەغە نەکراوە.

٢- بەپێی وتەی هاوەڵی پێغەمبەر جابر (خوا لێی ڕازی بێت) کە دەفەرموێت: (کنا نعزل علی عهد النبی صلی الله علیه وسلم والقران ینزل)، واتە لە سەردەمی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) لە کاتێکدا قورئان دادەبەزی ئێمە ئاوەکەمان دەخستە دەرەوەی منداڵدانی ئافرەتەکە تاوەکو دووگیان نەبێت، لەوکاتەدا پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) لەناویاندا بوو، ئاگاداری ئەو کارەیان بوو، بەڵام قەدەغەی نەکرد، هەروەها هیچ ئایەتێك لە قورئان دانەبەزی ئەو کارە قەدەغە بکات.

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین ڕێگریکردن لە دووگیانی لە ڕووی شەرعەوە ڕێگەپێدراوە، بەڵام بەم مەرجانەی خوارەوە:

١- پێویستە ڕێگریکردن لە دووگیانی بە ویستی هەردوو هاوسەر بێت، ئەگەر ئەو ڕێگایەی بەکارهات لە ژێر کۆنترۆڵی پیاوەکە بوو، دەبێت ڕەزامەندی ئافرەتەکەشی لەگەڵدا بێت، هەروەها ئەگەر ئەو ڕێگایە لەژێر کۆنترۆڵی ئافرەتەکە بوو وەکو حەب و دەرزی و لەولەب .. هتد ئەوا دەبێت بە ڕەزامەندی

پیاوەکەش بێت.

٢- ئەو ڕێگایەی بەکاردێت نابێت زیانی تەندروستی زۆر دروست بکات بۆ هاوسەرەکان.

٣- ئەو ڕێگایەی بەکاردێت نابێت ڕێگر بێت لە غوسڵ دەرکردن، واتە نابێت ڕێگر بێت لە بەرکەوتنی ئاو بە پێست، بەمەش لەزگەی سەر پێست کە جۆرێکە لە ڕێگە هۆرمۆنییەکان لە ڕووی شەرعەوە ڕێگە پێدراو نییە، لەبەرئەوەی کە دادەنرێت بۆ ماوەی یەك هەفتە لەسەر پێست بەجێ دەهێڵرێت و غوسڵی لێ دەرناچێت.

٤- سەبارەت بە ڕێگا هەمیشەییەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی:

- ڕێگەی بڕینی لوولەی گویزەرەوەی پیاو (خەساندنی پیاوان) بە هیچ شێوەیەك لە ڕووی شەرعەوە ڕێگەپێدراو نییە.

- ڕێگەی بڕینی جۆگەی هێلکەی ئافرەت، بە هەمان شێوە لە ڕووی شەرعەوە ڕێگەپێدراو نییە، تەنها لە حاڵەتێکدا ڕێگەپێدراوە ئەگەر پزیشك بڕیار بدات ئەو ئافرەتە بە هیچ شێوەیەك نابێت منداڵی ببێت، لەبەرئەوەی جەستەی ئەو ئافرەتە بەرگەی دووگیانبوون و منداڵبوون ناگرێت و کێشەی تەندروستیی زۆری بۆ دروست دەبێت و ژیانی ئافرەتەکە دەکەوێتە مەترسییەوە.

کام ڕێگا باشترینه بۆ کۆنترۆڵکردنی منداڵبوون؟

- چەندین ڕێگا هەن بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی، وا باشە ئەو ڕێگایە هەڵبژێریت کە گونجاوترینە بۆت.

- زۆربەی ڕێگاکان پارێزگاری لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان ناکەن، بۆیە پێویستە لەسەر کەسانی تووشبوو هەموو کات کۆندۆم بەکاربهێنن.

- لە کاتی بڕیاردان بۆ هەڵبژاردنی باشترین ڕێگا بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی، بیر لەمانە بکەوە:

- ئەو ڕێگایەی کە دەمەوێت و بۆم گونجاوە، لە کوێ دەتوانم بە دەستی بێنم؟

- ئایا ئەو ڕێگایەی هەڵم بژاردووە، هاوسەرەکەم بەشدارە و پشتگیریم دەکات لە بەکارهێنانیدا؟

- ئەم ڕێگایە تا چەند بۆ من گونجاوە؟

- ئایا خەرجیی ئەم ڕێگایە چەندە؟

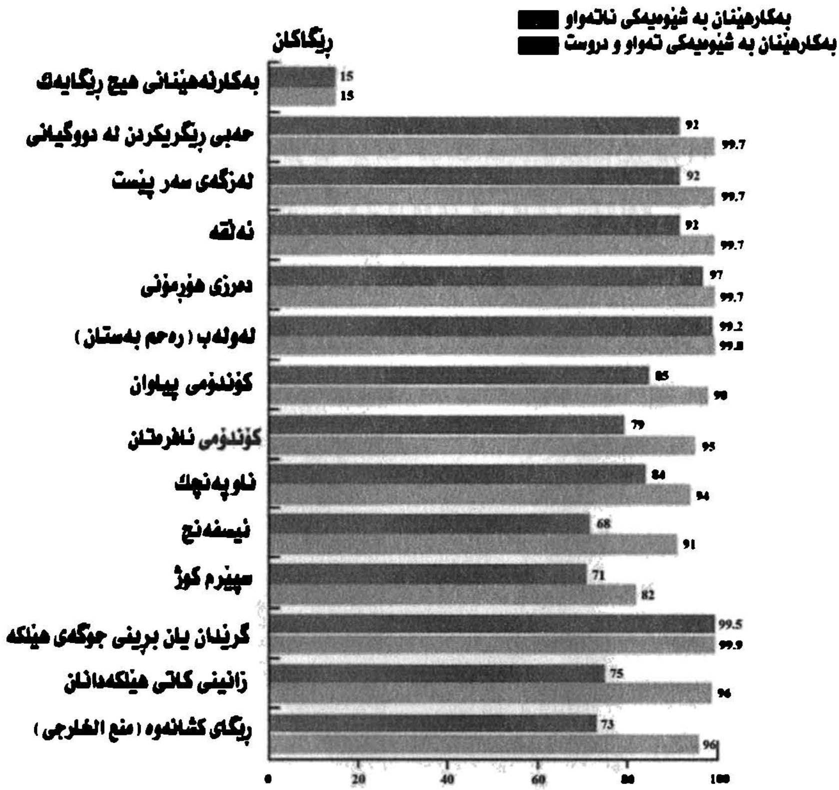
ڕێژەی کاریگەریی ڕێگاکانی ڕێگریکردن لەسەر دووگیانی:

- پێش بڕیاردان لەسەر هەڵبژاردنی هەر ڕێگایەك بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی، بیر لە باشترین ڕێگای کاریگەر بکەوە.

- کاریگەری و سەرکەوتوویی هەر ڕێگایەك بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی، بە بەکارهێنانی ئەو ڕێگایە بە شێوەیەکی دروست و تەواو و ڕێکوپێك پێوانە دەکرێت (واتە ئەو ڕێگایە هەموو کات بە شێوەیەکی دروست و تەواو بەکار بێت).

بۆ نموونە: بەکارهێنانی حەبی ڕێگریکردن لە دووگیانی ئەگەری دووگیانبوون بە ڕێژەی ٩٩.٧% کەم دەکاتەوە ئەگەر بەشێوەیەکی دروست بەکار بێت، بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی نادروست بەکار بێت، ئەوا کاریگەرییەکەی کەم دەبێتەوە بۆ ڕێژەی لە ٩٢%، کەواتە بەکارهێنانی بە شێوەیەکی دروست ڕێژەی سەرکەوتن زیاد دەکات.

(ڕێژەی کاریگەری ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی)

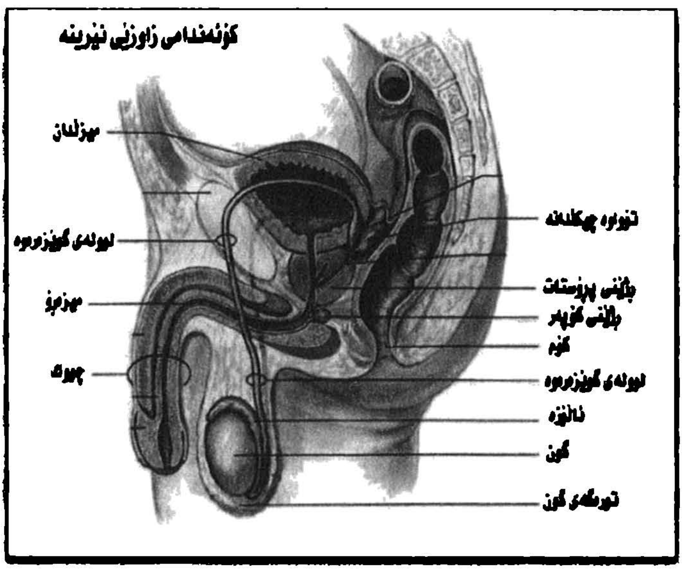


کۆئەندامی زاوزێ (Reproductive system)

کۆئەندامی زاوزێ لەو ئەندامانە پێك دێت، کە لە پرۆسەی وەچەخستنەوە بەشداری دەکەن، بۆ بەردەوامبوونی ڕەگەزی مرۆڤایەتی.

کۆئەندامی زاوزێی نێرینە: (Male reproductive system)

کۆئەندامی زاوزێی نێرینە پێك دێت لە: گونەکان، توورەگەی گون، ئالۆزە، لوولەی گوێزەرەوە، میزەڕۆ، تۆواوە چیکڵدانە، ڕژێنی پرۆستات و ڕژێنی کۆپەر.



گونەکان (Testicles):

لە نێرە کۆئەندامی زاوزێدا گونەکان گەمیتەکان دروست دەکەن، نێرینە دوو گونی هەیە، لە هەر گونێکدا نزیکەی ٢٥٠ ژووری بچووك هەیە، ئەو ژوورانەش ڕێژەیەکی زۆر لە تۆوە بۆریچکەی توند پێچخواردوویان تێدایە، کە پێیان دەڵێن تۆوە بۆریچکەکان.

توورەگەی گون (Scrotum):

گەمیتەکان بۆ گەشەکردن پێویستیان بە پلەی گەرمیی تایبەت هەیە، پلەی گەرمیی توورەگەی گون، بە نزیکەی ٢ بۆ ٣ پلەی سیلیزی کەمترە لە پلەی گەرمیی ناو سك، پلەی گەرمیی لەش بەشێوەیەکی سروشتی ٣٧ پلەی سیلیزییە، لەبەرئەوەی پلەی گەرمیی ناو لەش بەرزترە، ئەو توورەگەیە پلەی گەرمیی تایبەت بۆ تۆوەکان دلبین دەکات، بۆ ئەوەی بتوانن گەشە بکەن، چونکە تۆوەکان بە پلەی گەرمیی بەرز لەناو دەچن.

ئالۆزە (Epididymis):

بۆرییەکی درێژی پێچخواردووە، کە بە گونەکانەوە بەستراوە، لەناو ئالۆزەدا تۆوەکان پێدەگەن و توانای جووڵە پەیدا دەکەن.

لوولەی گوێزەرەوە (Vas deference):

بریتییە لەو لوولەیەی کە تۆوەکان دەگوازێتەوە لە ئالۆزەوە بۆ میزەڕۆ، لوولەی گوێزەرەوە بە لووسە ماسوولکەی تایبەت ناوپۆش کراوە، کە توانای گرژبوونیان هەیە. بۆ بەشداریکردن لە گواستنەوەی تۆوەکان، کاتێك لەش بەجێ دەهێڵن.

میزەڕۆ (Urethra):

ئەو جۆگەیەیە کە میز لە ڕێگەیەوە میزڵدان بەجێ دەهێڵێت، تۆوەکان و هەروەها میزیش لە ڕێگای میزەڕۆوە لەش بەجێ دەهێڵن، بەڵام لە دوو کاتی جیاوازدا، لە میزەڕۆ تۆوەکان تێکەڵ بەو شلانە دەبن کە لەلایەن ڕژێنەکانەوە دەردەدرێن، ئەو ڕژێنانە ئەو شلانە دەردەدەن کە خۆراك بە تۆوەکان دەدەن و دەیانپارێزن.

تۆواوە چیکڵدانە (Seminal vesicle):

ئەو ڕژێنانەن کە دەکەونە نێوان میزڵدان و ڕێکەوە، شلەیەك دەردەدەن کە پڕە لە شەکرەکان، تۆوەکان ئەو شەکرانە وەك سەرچاوەی وزە بەکاردەهێنن.

ڕژێنی پرۆستات (Prostate gland):

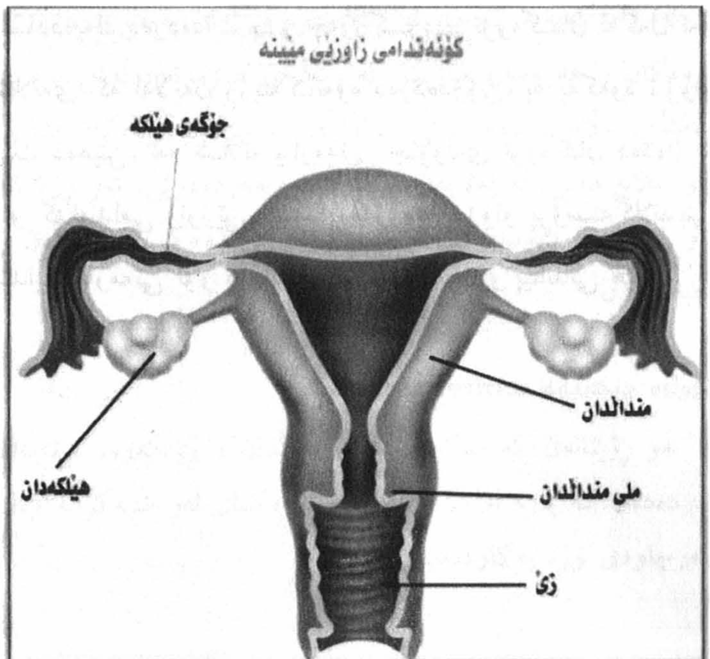
ئەم ڕژێنە ڕاستەوخۆ دەکەوێتە ژێر میزڵدانەوە، شلەیەکی تفت دەردەدات بۆ هاوتا کردنی ترشییەتی کۆئەندامی زاوزێی مێینە.

ڕژێنی کۆپەر (Cowper's gland):

جووتێك ڕژێن دەکەونە ئەملا و ئەولای میزەڕۆ لە خوار ڕژێنی پرۆستات، پێش ئەوەی تۆوەکان لەش بەجێ بهێڵن هەردوو ڕژێنی کۆپەر شلەیەکی تفت دەردەدەن، بۆ هاوتاکردنی ترشییەتی ناو میزەڕۆ بۆ پاراستنی سپێرمەکان، هەروەها لینجە ماددەیەك دەردەدات بۆ چەورکردن. تۆوەکان لەگەڵ ئەو شلانەی کە لەلایەن ڕژێنەکانەوە دەردەدرێن، بە یەکەوە تۆواو پێك دەهێنن، ئەو شلانە یارمەتیی جووڵەی تۆوەکان دەدەن لە ناو کۆئەندامی زاوزێی مێینەدا، هەروەها تۆواو پرۆستەگلاندینی تێدایە، یارمەتی تۆو دەدات بۆ جووڵەکردن و پیتاندنی هێلکە.

کۆئەندامی زاوزێی مێینە: (Female reproductive system)

کۆئەندامی زاوزێی مێینە پێك دێت لە: دوو هێلکەدان، دوو جۆگەی هێلکە، منداڵدان و زێ.



دوو هێلکەدان (Ovaries):

لە مێـــیە کۆئەنـــدامی زاوزێـــدا، هێلکەدانەکـــان ئەنـــدامی بەرهەمهێنی گەمیتەکانن، هێلکەکـان لە نزیـك ڕووی هێلکەدانـدا پێدەگەن، هێلکەی پێگەیشتوو دەردەپەڕێـت و دەگوازرێتەوە بۆ سـکە کەلـێن، کە بە جـوولەی کولکەکـان پـاڵ دەدرێـت بـۆ دەرچەی جۆگەی هێلکە.

دوو جۆگەی هێلکە (Fallopian tubes):

دوو جـۆگەن هـێلکەدان دەگەیەنـن بە منداڵـدان، لە ڕێـگەی گرژبوونی ڕێکوپێکی لووسە ماسوولکەکانی جـۆگەی فـالووب، هێلکەی پێگەیشتوو بۆ خوارەوە دەجووڵێت و دەگوازرێتەوە بـۆ منداڵدان، هەروەها کرداری پیتێن تیایدا ڕوودەدات.

منداڵدان (Uterus):

ئەنـــدامێکی ماســـوولکەیی ناوبۆشـــە، قەبـــارەکەی نـــزیکەی مشـتەکۆڵەیەکی بچـووکە، ئەگەر پیتێنـی هـێلکە ڕووبـدات ئەوا منداڵدان گەشـە دەکـات و پەرە دەسـتێنێت و گەورەتـر دەبێـت، هەروەهـا لە کـاتی دووگیانیـدا منـداڵ لە نـاو منداڵـدان گەشـە دەکات.

سووڕی مانگانە (Menstrual cycle):

بریتییە لە گۆڕانکارییەکی فیسیۆلۆجی ئاسایی، کە تیایدا ئافرەتان مانگانە خوێن دەبینن، بەو هۆیەشەوە منداڵدان ئامادە دەبێت بۆ پرۆسەی دووگیانبوون.

بەشێوەیەکی ئاسایی یەکەمین سووڕی مانگانە لە نێوان تەمەنی ١٢ بۆ ١٦ ساڵی دەست پێ دەکات و تا نزیکەی تەمەنی ٥٠ ساڵی بەردەوام دەبێت، بە ڕەچاوکردنی هەموو ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان لەسەر زیادبوون و کەمبوونی ماوەی سووڕەکە هەیە.

سووڕی مانگانە لە یەکەم ڕۆژی قۆناغی خوێنبینین دەست پێ دەکات و ڕۆژێك پێش دەستپێکردنەوەی سووڕێکی تر کۆتایی پێ دێت، سووڕی مانگانە بە شێوەیەکی سروشتی ٢١ بۆ ٣٥ ڕۆژ جارێك دووبارە دەبێتەوە، بە شێوەیەکی گشتی سووڕی مانگانە بە ٢٨ ڕۆژ هەژمار دەکرێت.

- **سووڕی هێلکەدان (Ovarian cycle):**

سووڕی هێلکەدان لە سێ قۆناغ پێك دێت:

- **قۆناغی چیکڵدانە (ڕۆژی ١- ١٣)(Follicular phase):**

لە هەر مانگێکدا نزیکەی ٣ بۆ ٣٠ چیکڵدانەی پێنەگەیشتوو دەست بە گەشە دەکەن، لەژێر کاریگەریی هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە (FSH)، یەکێك لە چیکڵدانەکان بە خێرایی گەشە دەکات بە بەراورد لەگەڵ ئەوانی تر، دەگاتە لێواری هێلکەدان و ئامادە دەبێت بۆ دەرپەڕین.

- **قۆناغی هێلکەدانان (ڕۆژی ١٤):(Ovulatory phase)**

دووەم قۆناغی سووڕی هێلکەدانە کە تیایدا هێلکەی پێگەیشتوو دەچێتە دەرەوەی هێلکەدان بۆ ناو جۆگەی هێلکە، ئەم کردارە لە ڕۆژی ١٤ی سووڕەکە ڕوودەدات و تەنها یەك ڕۆژ دەخایەنێت، لە قۆناغی چیکڵدانەدا خانەکانی دەوری چیکڵدانە ڕێژەیەکی زیاتر لە هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەردەدەن. بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی دروستکردنی کاردانەوەی نەرێنی لەسەر بەشی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە (FSH) و بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد (LH) ئەمەش دەبێتە هۆی بێهێزبوونی دیواری چیکڵدانەی ناو هێلکەدان، کاتێك هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد دەگاتە ئەوپەڕی بەرزی، کرداری هێلکەدانان ڕوودەدات.

- **قۆناغی تەنی زەرد (ڕۆژی ١٥- ٢٨) (Luteal phase):**

کۆتا قۆناغی سووڕی هێلکەدانە کە هاوکاتە لەگەڵ قۆناغی گەشەکردنی لوولەکانی خوێن لە ناوپۆشی منداڵداندا، لەم قۆناغەدا هەردوو هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد و هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە کە لەلایەن ژێرمێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێن، دەبنە هۆی گۆڕانی پاشماوەی چیکڵدانە بۆ تەنی زەرد، کە هەردوو هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجین دەردەدات. بەرزبوونەوەی ئەم هۆرمۆنانەش دەبنە هۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی هەردوو هۆرمۆنی هاندەری تەنی زەرد و هۆرمۆنی هاندەری

چیکڵدانه، پاش ماوەیەك ئەگەر پیتێن ڕوونەدات، ئەوا تەنی زەرد دەپووکێتەوە و کەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات، ئەم قۆناغە لە ڕۆژی ١٥ تاکو ڕۆژی ٢٨ی سووڕەکە بەردەوام دەبێت.

-سووڕی مندالّدان (Uterine cycle):

بە شێوەیەکی گشتی سووڕی مندالّدان لە سێ قۆناغ پێك دێت:

- **قۆناغی گەشەکردنی ناوپۆشی مندالّدان (Proliferative phase):**

ئەم قۆناغە هاوکاتە لەگەڵ قۆناغی چیکڵدانە لە سووڕی هێلکەداندا، لەم قۆناغەدا ناوپۆشی مندالّدان لەژێر کاریگەریی هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەست بە گەشەکردن دەکات و قەبارەکەی زیاد دەکات، هەروەها شانەکانی ناوپۆشی مندالّدان دەست بە گەورەبوون و فراوانبوون دەکەن.

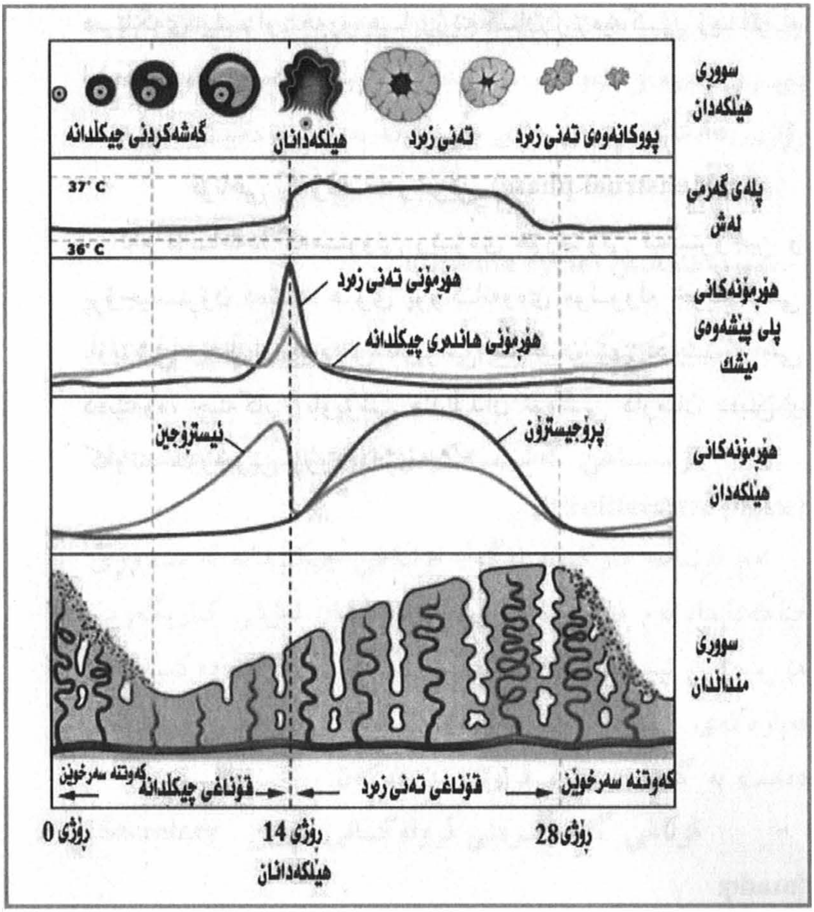
- **قۆناغی گەشەکردنی لوولەکانی خوێن (Secretary phase):**

بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن لە قۆناغی دوای هێلکەدانان (قۆناغی تەنی زەرد) دەبێتە هۆی دروستبوونی چەند گۆڕانکارییەك لە ناوپۆشی مندالّدان کە لە قۆناغی گەشەکردنی ناوپۆشی مندالّدان دەیگۆڕێت بۆ قۆناغی گەشەکردنی لوولەکانی خوێن، لەم قۆناغەدا ڕێژەی لوولە خوێنەکانی ناوپۆشی مندالّدان زیاد دەکات، بەمەش مندالّدان ئامادە دەبێت بۆ وەرگرتنی

هـێلکەی پیتـراو، هەروەهـا ڕژێنەکـان ڕێژەیەکـی زیـاتر لە لینجەمادده دەردەدەن.

- **قۆناغی کەوتنە سەرخوێن (Menstrual phase):**

لەم قۆنـاغەدا کەمبـوونی ڕێـژەی هۆرمـۆنی ئیسـترۆجین و پرۆجیسـترۆن دەبێـتە هـۆی پووکـانەوەی مولـوولە خوێنەکـانی ناوپۆشی منداڵدان، بەمەش ناوپۆشی منداڵدان بێهێز دەبێت و شی دەبێتەوە، چینەکانی ناوپۆشی منداڵدان تووشی دارمـان دەبـن و کەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات.


سووڕی هێلکەدان
گەشەکردنی چیکڵدانە
هێلکەدانان
تەنی زەرد
پووکانەوەی تەنی زەرد
پلەی گەرمی لەش
37° C
36° C
هۆرمۆنەکانی پلی پێشەوەی مێشک
هۆرمۆنی تەنی زەرد
هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە
هۆرمۆنەکانی هێلکەدان
ئیستڕۆجین
پرۆجیسترۆن
سووڕی منداڵدان
کەوتنە سەرخوێن
قۆناغی چیکڵدانە
قۆناغی تەنی زەرد
کەوتنە سەرخوێن
رۆژی 0
رۆژی 14
رۆژی 28
هێلکەدانان

بەشی یەکەم

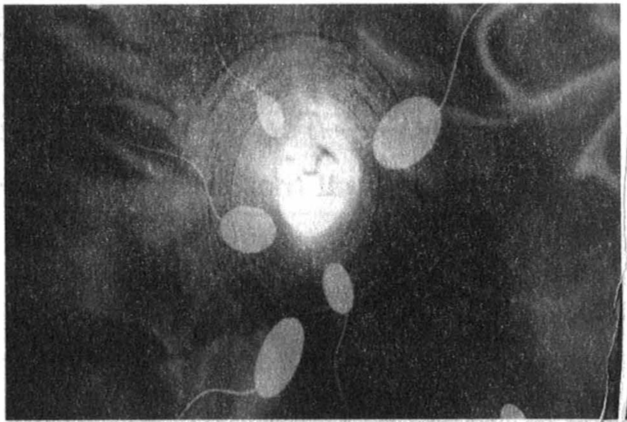
ڕێگا سروشتییەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی

(Natural methods)

ڕێگا سروشتیەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی (Natural methods): ئەو ڕێگایانەن کە بە شێوەیەکی سروشتی دەگیرێنە بەر بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی، بەبێ بەکارهێنانی هیچ هۆرمۆنێك یان ماددەیەکی کیمیایی، پێویست بە ڕاوێژی پزیشك ناکات و هیچ تێچوویەکیان نییە.

ڕێگای کشانەوە (منع الخارجی): (Withdrawal method)

- کرداریکە کە تیایدا لە کاتی جووتبوون پیاو چووك دەکشێنێتەوە یان پێش دەرچوونی سپێرم لە زێی دەردەهێنێت و سپێرمەکان لە دەرەوە فڕێ دەدات.
- ئەم ڕێگایە پێویستی بە بوونی متمانەیە لە نێوان هەردوو هاوبەشەکە، بۆیە دەبێت هەردوو هاوسەرەکە متمانەی تەواویان بە یەکتری هەبێت، چونکە لە دوا چرکە بڕیاردان زۆر گرانە.



کاریگەرییەکەی:

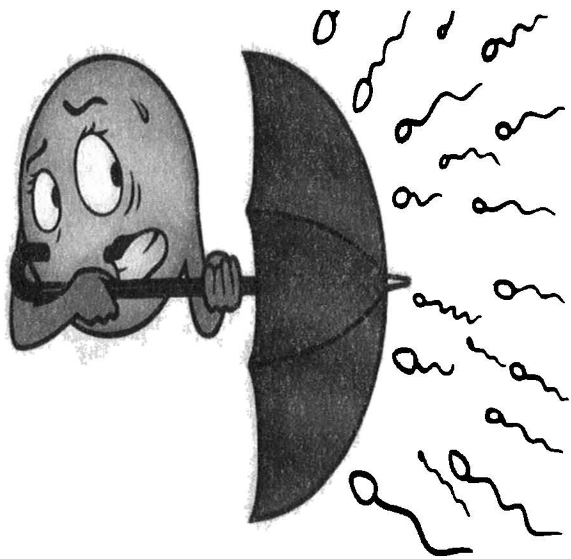
- بە ڕێژەی ٧٣%- ٩٦ کاریگەرە.

لایەنە باشەکانی:

- لە کاتی بەکارنەهێنانی ڕێگاکانی تر ئەمە باشترین ڕێگایە بۆ دووگیان نەبوون.
- تێچووی نییە.
- پێویست بە چاودێری پزیشك ناکات.
- ماددە کیمیایی و هۆرمۆنییەکان بەکارناهێنێت.
- دەتوانرێت لە هەر کاتێکدا بێت بەکار بێت.
- متمانەی نێوان هاوسەرەکان زیاد دەکات.

لایەنە خراپەکانی:

- پیاو ناتوانێت هەموو کات بە تەواوی کۆنترۆڵی خۆی بکات، لە کاتی هاتنە دەرەوەی تۆو و هەستکردن بە خۆشی.
- لە کاتی خواردنەوەی کحول یان دەرمانی سڕکەر ئەم ڕێگایە لەوانەیە سەرکەوتوو نەبێت، چونکە پیاو ئاگای لە خۆی نامێنێت.



- ئەم ڕێگایە تەنها لەلایەن پیاوانەوە کۆنترۆڵ دەکرێت.
- هەندێ جار تۆو پێش تەواوبوون دێتە دەرەوە، ئەمەش هۆکارە بۆ دووگیانبوون.
- وا باشە ئەم ڕێگایە لەگەڵ ڕێگایەکی تر بەکار بێت بۆئەوەی ئەنجامی باشتری هەبێت.

- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەك ئایدز ناتپارێزێت.
-

ڕێگای شیرپێدان (Lactational amenorrheal method):

- ئەم ڕێگەیە لەلایەن ئەو ئافرەتانە بەکاردێت، کە تازە منداڵیان بووە و تەنیا شیری خۆیان بە منداڵەکانیان دەدەن، هەروەها ئەم ڕێگایە سەرکەوتوو دەبێت ئەگەر دایکەکە بە ئاگادارییەوە مامەڵە بکات.



- دوای منـــداڵبوون ســـووڕی هێلکەدانـــان له بەشـــێك لەو ئافرەتـانه كـپ دەبێـتەوه و نامێنێـت، كه تەنيـا شـيری خۆيـان به منداڵەكانيان دەدەن.

- پێويسته دايكەكه به لايەنی كەم هەموو ٤ كاتژمێر جارێـك له ڕۆژدا و هەموو ٦ كاتژمێر جارێك له شەودا شـيری خـۆی به منداڵەكەی بدات، له هەر شيرپێدانێك پێويسته منداڵەكه نـزيكەی ١٥ بۆ ٢٠ خولەك مەمكی دايكی بمژێت.

- پێويسته منداڵەكه تەنيا شيری دايكی بخوات، نابێـت شـيری قوتـوو بخـوات، تەنـانەت ئەگەر شـيری دايـكەكەش به بوتـڵ وەربگرێت ئەوا سەركەوتوو نابێت، تەنيا دەبێت منداڵەكه مەمكی دايكی بمژێت تاوەكو ئەم ڕێـگەيه سـەركەوتوو بێـت، هەروەهـا نابێـت دايـكەكه هـيچ خواردنێـك يـان شـلەمەنيیەك بـدات به منداڵەكەی جگه له شيری خۆی.

- پێويسته دوای ٦ مانگ ڕێگـايەكی تـر بـۆ ڕێگريكـردن له دووگيانی بەكاربهێنێت، ئەگەر سووڕی مانگانه گەڕابێتەوه ياخود نا.

تێبينـی: هەر كاتێـك سـووڕی مانگـانه دەسـتی پـێ كـردەوه تەنـانەت ئەگەر پـێش تەواوكردنـی ٦ مـانگەكەش بێـت، ئەوا پێويسـته دايـكەكه ڕێگـايەكی تـری ڕێگريكـردن له دووگيـانی بەكاربهێنێت.

كاريگەرييەكەی:

- ئەگەر هەمـــوو مەرجەكـــانی به شـێوەيەكی ڕاســـت و دروست پەيڕەو بكرێـت، به ڕێـژەی زيـاتر له ٩٨% كـاريگەرە،

وەکو:

* تەنیا شیری خۆی بدات بە منداڵەکە.
* سووڕی مانگانەی نەگەڕابێتەوە.
* تەنیا لە ماوەی ٦ مانگی یەکەمی دوای منداڵبوون بەکار بێت.

لایەنە باشەکانی:

- ڕێگایەکە دەتوانێت زۆر بە باشی بۆ ماوەی نزیکەی ٦ مانگ دوای منداڵبوون کار بکات.
- ڕێگەی هۆڕمۆنی نییە.
- خەرجی نییە.
- ڕێگە بە سەرجێیکردنی ئاسایی دەدات.
- هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی نییە.

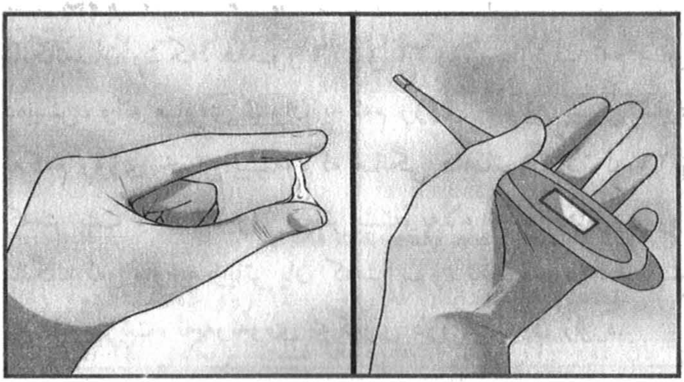
لایەنە خراپەکانی:

- لە کاتی پابەندنەبوون بە مەرجەکان ئەگەری دووگیانبوون زۆرە.
- دژی نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز پارێزگاری ناکات.
- تەنیا تاوەکو ٦ مانگی یەکەمی دوای منداڵبوون کاریگەری هەیە.
- ئەم ڕێگەیە زۆر پارێزراو نییە، چونکە لەوانەیە سووڕی هێلکەدانان پێش و پاش بکات.

ڕێگای زانینی کاتی هێلکەدانان (Fertility awareness):

بریتییە لەو ڕێگایانەی تیایدا پێشبینی ئەو کاتانە دەکرێت کە ئەگەری دووگیانبوون تیایدا زۆرە لەنێوان سووڕی مانگانەدا، بۆ نموونە کاتی هێلکەدانان، پێویستە هاوسەران لەو کاتانەدا دوورکەونەوە لە سەرجێییکردن، ئەمەش لە ڕێگەی ئەو نیشانانەوە دیاری دەکرێن کە لەسەر جەستە بەدیار دەکەون، لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکارییانەی لە هۆرمۆنەکان ڕوودەدەن لە کاتی سووڕی مانگانەدا، ئەمەش چەند ڕێگایەکی هەیە:

- ڕێگای ژماردنی ڕۆژەکان (Calendar method)
- ڕێگای لینجە ماددەی ملی منداڵدان (Cervical secretion)
- ڕێگای پێوانی پلەی گەرمی (Symptothermal method)

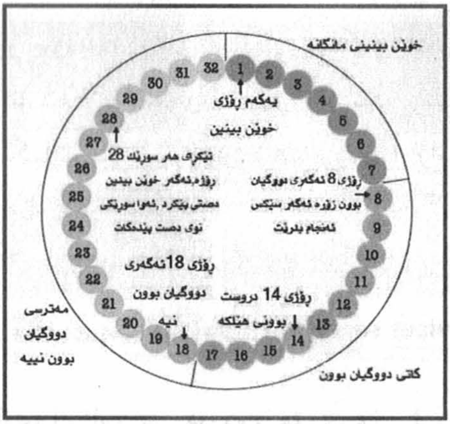


ڕێگای زانینی کاتی هێلکەدانان لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا گونجاو نییە و پشتی پێ نابەسترێت:

- ئەو ئافرەتانەی سووڕی مانگانەیان ڕێك نییە.
- ئەوانەی سووڕی مانگانەیان کورترە لە ٢١ ڕۆژ.
- ئەو ئافرەتانەی لە تەمەنی هەرزەکاریدان.
- ئەو ئافرەتانەی شیر دەدەن.
- لە دوای منداڵ لەبارچوون.
- ئەوانەی تووشی هەوکردنی زێ و هەوکردنی حەوز بوون.
- ئەوانەی نەشتەرگەریی ملی منداڵدانیان کردووە.
- ئەوانەی نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانیان هەیە.

- ڕێگای ژماردنی ڕۆژەکان (Calendar method):

- ئەم ڕێگایە لە لایەن ئەو ئافرەتانە بەکاردێت کەوا سووڕی مانگانەیان ڕێکە، هەموو ٢٦ بۆ ٣٢ ڕۆژ جارێك ئەم سوورە دەبینن، واتە ماوەی نێوان یەکەم ڕۆژی خوێن بینین تاوەکو یەکەم ڕۆژی خوێن بینینەوە لە مانگی داهاتوو نابێ لە ٢٦ ڕۆژ کەمتر بێت و لە ٣٢ ڕۆژ زیاتر بێت، بەڵام ئەگەر هاتوو سووڕی مانگانە لەو ماوەیە زیاتر یان کەمتر بوو، ئەوا ئەم ڕێگایە پشتی پێ نابەسترێت، لەبەرئەوەی ئەگەری دووگیانبوون زۆرە.



- زۆرێك لە ئافرەتـان بە هـۆی نەخۆشـی یـان نائـارامی بـاری دەروونییەوە لە سووڕی مانگانە تووشی نـاڕێکی دەبـن، بۆیە لەم كاتانەدا وا باشترە ڕێگایەکی دیکە بۆ ڕێگریکردن لە دووگیـانی بەکاربهێنن.

- بۆ ئەوەی ئەم ڕێگەیە سەرکەوتوو بێت، پێویستە ئـافرەتەکە دوورکەوێتەوە لە سـەرجێییکردن لە ڕۆژی ٨ تـاوەکو ڕۆژی ١٩ ی سووڕەکە، دەتوانێت لەو ماوەیەدا ڕێگـایەکی تـر بەکاربێنێـت بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی.

ئەم ڕێگایە لەسەر چەند بنەمایەك دانراوە:

- قۆناغی هێلکەدانـان لە ڕۆژی ١٤ ڕوو دەدات (دوو ڕۆژ پێشتر یان دوو ڕۆژ پاشتر)، هەروەها هێلکە نزیکەی ٢٤ کـاتژمێر بە زیندوویی لەناو جۆگەی فالوب دەمێنێتەوە.

- سـپێرم نـزیکەی ٥ ڕۆژ بە زینـدوویی لەنـاو منداڵـدان

دەمێنێتەوە، لەو ماوەیەدا توانای پیتاندنی هێلکەی هەیە.

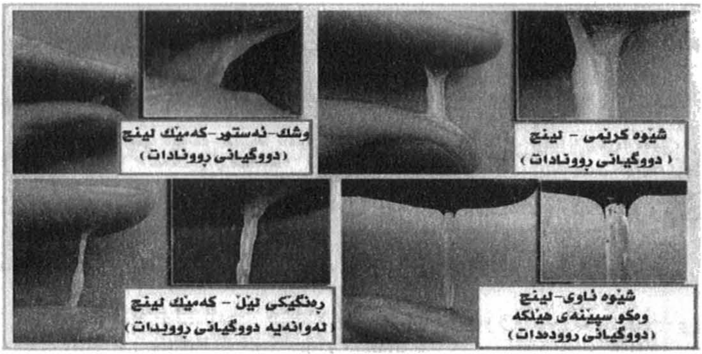
- دەتوانێت لە ڕێگەی سووڕی پێشتر پێشبینی کاتی هێلکەدانان بکات بۆ سووڕی داهاتوو، بۆ زانینی کاتی دوورکەوتنەوە لە سەرجێییکردن.

ڕێگای لینجە ماددەی ملی منداڵدان (Cervical secretion):

- جیاوازی لە ئاستی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ڕێژە و جۆری ئەو لینجە ماددەیەی کە لە زێ دەردەچێت، ئەو لینجە ماددەیە لە کاتی هێلکەدانان ڕێژەکەی زۆرە و بێ ڕەنگە و لینجە، هەروەها ئەو لینجە ماددەیە ڕۆژێك پێش هێلکەدانان دەردەچێت و ڕۆژێك دوای هێلکەدانان نامێنێت.

- دوای هێلکەدانان ئاستی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن بەرز دەبێتەوە، بۆیە ئەو لینجە ماددەیە بەرەو خەستبوون دەچێتء ڕەنگەکەی لێڵ دەبێت و لینجییەکەشی کەم دەبێتەوە.

- ئەو ماوەیەی ئەگەری دووگیانبوون تیایدا زۆرە پێشبینی دەکرێت دەست پێ بکات لەو ڕۆژەی کە لینجە ماددەی ملی منداڵدان هەستی پێ دەکرێت، بۆیە لەو کاتەدا پێویستە هاوسەرەکان لە سەرجێییکردن دووربکەونەوە، یان ڕێگایەکی تر بەکاربهێنن بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی.



کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی لە ٧٧% بۆ ٩٠% کاریگەرە.

لایەنە باشەکانی:

- هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی نییە.
- خەرجی نییە.
- هەردوو هاوسەر تیایدا بەشدار دەبن.
- لە هەندێك لە ئایینە جیاوازەکان قبوولکراوە کەوا ڕێگاکانی تر ڕەت دەکەنەوە.

لایەنە خراپەکانی:

- بەکارهێنانی ئاسان نییە، دەبێت هاوسەرەکان زانیاری تەواویان هەبێت لەسەر چۆنییەتی بەکارهێنانی ئەم ڕێگایە.
- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەك ئایدز ناتپارێزێت.

- لەلایەن ئەو ئافرەتـانەی کە سـووڕی مانگانەیـان نـاڕێکە ناتوانرێت بەکار بێت.

- ڕەنگە هەنـدێ جـار قۆنـاغی هێلکەدانـان لە کـاتێکی پێشـبینینەکراو ڕووبـدات، تەنـانەت لەو ئافرەتـانەش کە سـووڕی مانگانەیان ڕێکە.

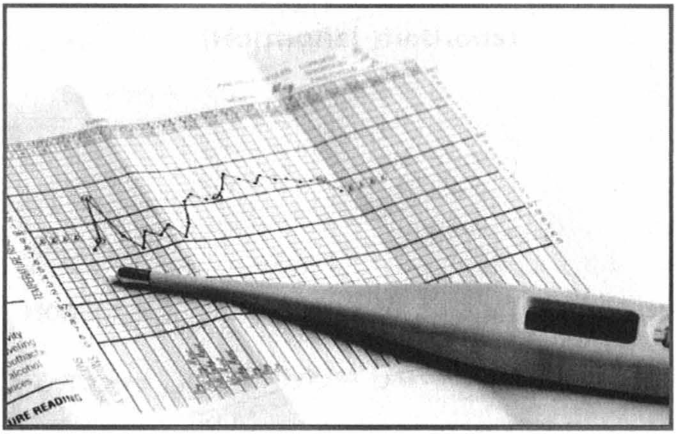
- ئەو ئافرەتـــانەی تـــازە منـــداڵیان بـــووە یـــان تووشـــی لەبارچوون بوون ناتوانن ئەم ڕێگەیە بەکاربێنن، تاوەکو سـووڕی مانگانەیان بۆ چەند مانگێك ڕێك دەبێتەوە.

ڕێگای پێوانی پلەی گەرمی (Symptothermal method):

- بریتییە لە پێوانی پلەی گەرمـی جەسـتە هەمـوو ڕۆژێـك ڕاستەوخۆ دوای لە خەو هەستان، لە ڕێگای بەکارهێنانی ئـامێری گەرمیپێو، بەر لە ئەنجامدانی هەر چالاکییەك تەنانەت خـواردن و خواردنەوەش.

- پلەی گەرمیی جەستە لە سووڕی هێلکەدان لە دووبەش پێك دێت، لە نیوەی یەکەمـی سـووڕەکە پلەی گەرمـی جەسـتە نزمترە، لە کاتی هێلکەداناندا پلەی گەرمی نزیکەی نیو پلە (٠.٥) بەرز دەبێـتەوە، بەهـۆی بەرزبـوونەوەی ئاسـتی هۆرمـۆنی پرۆجیسترۆن لە نیوەی دووەمی سووڕەکە پلەی گەرمیی جەسـتە بەرز دەبێتەوە، پلەی گەرمی بە بەرزی دەمێنێتەوە تاوەکو کۆتایی سووڕەکە.

- بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە بە تەنیا کاریگەر نییە، چونکە پلەی گەرمی دوای قۆناغی هێلکەدانانیش بە بەرزی دەمێنێتەوە، بەڵام بە بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە دەتوانی بە نزیکەیی پێشبینی کاتی هێلکەدانان بکەی.



- هەندێك هۆکار هەیە کاریگەری دەکاتە سەر پلەی گەرمی جەستە و وادەکات نەتوانرێت ئەم ڕێگەیە بەکار بێت، لەو هۆکارانە:

- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بە هۆی نەخۆشی.
- فشاری دەروونی.
- کارکردنی شەوانە.
- خەوزڕان یان زۆر خەوتن.
- خواردنەوە کحولییەکان.
- گەشتکردن بۆ ئەو ناوچانەی بە شێوەیەکی بەرچاو پلەی گەرمییان جیاوازە.

- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.

تێبینی: هەندێ جار بەبێ ئەوەی پلەی گەرمەی لەش بەرز ببێتەوە. هێلکەدانان ڕوودەدات.

بەشی دووەم

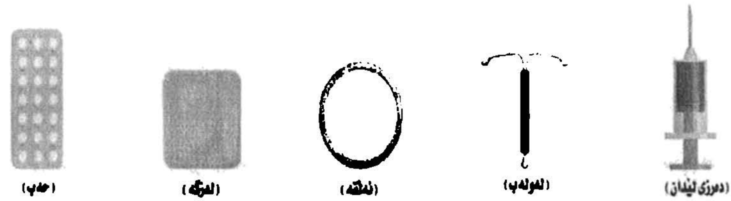
ڕێگا هۆرمۆنییەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی

(Hormonal methods)

ڕێگا هۆرمۆنییەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی (Hormonal methods): ئەو ڕێگایانەن کەوا هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن لە پێکهاتەیاندا هەیە، یاخود تەنها هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن لە پێکهاتەیاندا هەیە.

ڕێگـا هۆرمۆنییەکـان یەکـێکە لە کـاریگەرترین جۆرەکـانی ڕێگریکردن لە دووگیانی لە دوای ڕێگای نەشتەرگەری.

ڕێگا هۆرمۆنییەکان بە چەند شێوەیەك دەست دەکەوێت، وەکـو حەب، دەرزی، ئەڵقە، لەزگە، چـیلکەی هۆرمـۆنی و لەولەب.



رێگای هۆرمۆنی دەکرێت بە دوو بەش:

یەکەم: رێگای دوو هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن).

دووەم: رێگای یەك هۆرمۆنی (پرۆجیسترۆن).

یەکەم: رێگای دوو هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن)

- ئەو رێگایـانەن کەوا هەردوو هۆرمـۆنی ئیسـترۆجین و پرۆجیسترۆن لە پێکهاتەیاندایە.

رێگای دوو هۆرمۆنی بە سێ شێوە رێگری لە دووگیانبوون دەکات:

- رێگری لە هێلکەدان دەکات لە دەرپەڕاندنی هێلکە، ناهێڵێت هێلکەدانان ڕووبدات.

- ئەستوورکردنی لینجە ماددەی ملی مندانڵدان، کە رێگری لە چوونە ژوورەوەی سپێرم دەکات بۆ ناو مندانڵدان، بەمەش بەیەکگەیشتنی سپێرم بە هێلکە ئەستەم دەبێت.

هێلکەی پیتراو بە دیواری منداڵدانەوە بنووسێت.

سوودەکانی ڕێگای دوو هۆڕمۆنی:

- ڕێکخستنی سووڕی مانگانە و کەمکردنەوەی ئازار لە کاتی سووڕی مانگانە.
- کەمکردنەوەی مەترسی دووگیانبوون لە دەرەوەی منداڵدان (حمل خارج رحم).
- ڕێگری لە دروستبوونی زیپکە دەکات.
- ئێسکەکان بە پتەوی دەهێڵێتەوە و ناهێڵێت تووشی پووکانەوە بێت.
- ڕێگری لە دروستبوونی کیسی هێلکەدان دەکات.
- ئەگەری هەوکردن لە هێلکەدان و جۆگەی هێلکە و منداڵدان کەم دەکاتەوە.
- مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجەی هێلکەدان و منداڵدان و کۆڵۆن کەم دەکاتەوە.
- ئافرەتەکە دوای وازهێنان لە بەکارهێنانی ڕێگا هۆڕمۆنییەکان، ڕاستەوخۆ دەتوانێت دووگیان بێت.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی ڕێگای دوو هۆڕمۆنی:

مەرج نییە ئەم کاریگەرییە لاوەکییانە لەسەر هەموو کەسێك بە دیار بکەوێت، هەروەها دەرکەوتەکانیشی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، هەندێك لە نیشانەکان تەنها لە چەند مانگی سەرەتا بەدیار دەکەوێت و دواتر نامێنێت.

- ئافرەتەکە لەوانەیە هەست بە ژانەسەر و هێڵنج و ئازاری سنگ و زیادبوونی کێش و تێکچوونی میزاج بکات.
- هەندێ جار پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە.
- بینینی دڵۆپی خوێن لە نێوان سووڕی مانگانەدا لە کاتی خاوێنبوونەوەی ئافرەتەکە.
- بە ڕێژەیەکی زۆر کەم ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك و شێرپەنجەی ملی منداڵدان زیاد دەکات.
- بە ڕێژەیەکی زۆر کەم ئەگەری جەڵتە زیاد دەکات.

لەم حاڵەتانەی خوارەوە ڕێگای دوو هۆرمۆنی بەکار نایەت:

- ئەوانەی دووگیانن یان گومانیان هەیە لەوەی دووگیانبن.
- ئەوانەی هەستیاری (حساسية) یان هەیە لە بەکارهێنانی ڕێگا هۆرمۆنییەکان.
- ئەوانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە.
- ئەوانەی بەردەوام خوێن دەبینن و هۆکارەکەی نازانن.
- ئەوانەی کێشەی خوێنمەینیان هەیە.
- ئەوانەی زۆر قەڵەون.
- ئەوانەی کێشەی زراویان هەیە و چەوری خوێنیان زۆر بەرزە.
- ئەوانەی شێرپەنجەی مەمك و منداڵدانیان هەیە.
- ئەوانەی تەمەنیان لە ٣٥ ساڵ زیاترە و جگەرە دەکێشن.
- ئەوانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە و شەکرەکەیان

کاریگەری لەسەر چاو و گورچیلەیان دروست کردووە.

- ئەوانەی نەخۆشیی جگەر و شێرپەنجەی جگەریان هەیە.

- ئەوانەی پەستانی خوێنیان زۆر بەرزە، زیاتر لە ١٦٠/١٠٠.

- چوار هەفتە پێش نەشتەرگەری گەورە و دوو هەفتە دوای هەستانەوە.

- ئەوانەی هۆرمۆنی شیریان بەرزە.

- ئەوانەی بە توندی تووشی هەوکردنی ڕیخۆڵەکان بوون.

- ئەوانەی کێشەیان لە مێشك و دەمارەکان هەیە وەکو گەشکە.

- ئەوانەی شیربە منداڵەکانیان دەدەن.

چەند تێبینییەك لەسەر بەکارهێنانی ڕێگا هۆرمۆنییەکان:

یەکەم: تەمەنی هەرزەکار

- بۆ تەمەنی هەرزەکار هەموو ڕێگاکان گونجاوە و دەتوانێت بەکاریان بێنێت جگە لە ڕێگای دەرزیلێدان.

- لە حاڵەتێکدا دەتوانێت ڕێگای دەرزیلێدان بەکاربێنێت، ئەگەر بۆی گونجاو نەبوو ڕێگاکانی تر بەکار بێنێت لەبەر هەر هۆکارێك بێت.

دووەم: تەمەنی سەروو ٤٠ ساڵ

- تەمەنی سەروو ٤٠ ساڵ هەموو ڕێگاکان بۆی گونجاوە، هەر ڕێگایەك ویستی لەسەر بێت دەتوانێت بەکاری بێنێت، بە

مەرجێك کەسێکی تەندروست بێت.

سێیەم: دوای منداڵبوون

- ئەگەر ئافرەت بە نیاز بوو شیری خۆی بدات بە منداڵەکەی، ئەوا نابێت ئەو ڕێگایانە بەکاربێنێت کەوا هۆرمۆنی ئیسترۆجینی تێدایە، وەکو حەبی دوو هۆرمۆنی، لەزگەی سەر پێست، ئەڵقەی زێ و حەبی فریاکەوتنی دژە پرۆجیسترۆن.

- بەڵام دەتوانێت هەموو ئەو ڕێگایانەی کەوا تەنها هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنی تێدایە بەکاربهێنێت، جگە لە لەولەب.

- ئەگەر بیەوێت لەولەب دابنێت، ئەوا پێویستە ٦ هەفتە دوای منداڵبوون دایبنێ، بۆئەوەی منداڵدان بگەڕێتەوە قەبارەی ئاسایی خۆی.

- ئەگەر ئافرەتەکە شیر نەدات بە منداڵەکەی، ئەوا دەتوانێت هەر ڕێگایەك بەکاربهێنێت کە دەیەوێت، جگە لە لەولەب کەوا پێویستە ٦ هەفتە دوای منداڵبوون دابنرێت.

ڕێگای دوو هۆرمۆنی بە سێ شێواز هەیە:

یەکەم: حەبی دوو هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن)

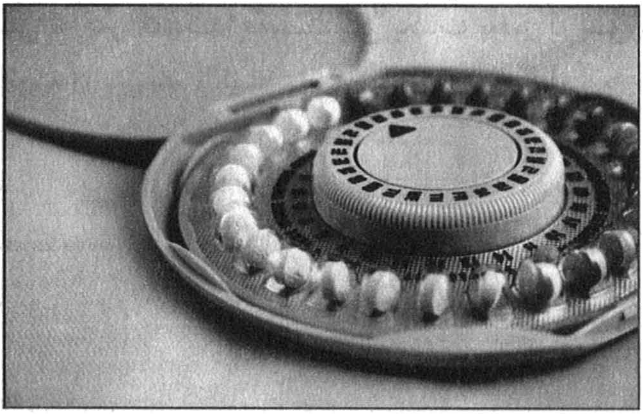
دووەم: ئەڵقەی ڕێگری لە دووگیانی

سێیەم: لەزگەی سەر پێست.

حەبی دوو هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن)
(Combined oral contraceptive pill):

- ئەم حەبە هەردوو هۆرمۆنی ئافرەتانەی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆنی تێدایە.

- هەر پاکەتێك ۲۸ حەبی تێدایە، کە ۲۱ دانەی هۆرمۆنە بۆ ڕێگریکردنە لە دووگیانبوون و ۷ دانەکەی تر ڤیتامینە تەنها بۆ ڕاهاتن و بەبیرهێنانەوەیە، بەڵام ئەو پاکەتانەی کە ۲۱ حەبی تێدایە، هەمووی هۆرمۆنە.



چۆنییەتی کارکردنی:

- هێلکەدان لە دەرپەڕاندنی هێلکە ڕادەگرێت.

- ناوپۆشی منداڵدان دەگۆڕێت بە شێوەیەك کە هێلکە بە ئەستەم بتوانێت بە دیواری منداڵدان بنووسێت.

- ئەستوورکردنی لینجە ماددەی ملی منداڵدان، کە ڕێگری لە چوونە ژوورەوەی سپێرم دەکات بۆ ناو منداڵدان.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- ئەم حەبە پێویستە هەموو ڕۆژێك یەك دانەی لێ وەربگیرێت، ئەگەر سەرجێیکردن ئەنجام بدرێت یاخود نا، هەروەها پێویستە هەموو ڕۆژێك لە هەمان کاتدا وەریبگرێت، نابێت لە ٣ کاتژمێر زیاتر دوابخرێت.

- باشترین کات بۆ دەستپێکردن بە وەرگرتنی ئەم حەبە یەکەم ڕۆژی سووڕی مانگانەیە، لەبەرئەوەی ئەم حەبە نزیکەی ٧ ڕۆژی پێویستە تاوەکو بە باشی کار بکات، بەلام ئەگەر ویستی لە هەر کاتێکدا دەست پێ بکات بەدەر لە سووڕی مانگانە، ئەوا پێویستە تاکو ٧ ڕۆژ ڕێگایەکی تر لەگەڵ ئەم حەبە بەکار بهێنێت بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی.

- ئەوانەی دوای تەواوبوونی پاکەتی یەکەم ڕاستەوخۆ پاکەتی دووەم وەردەگرن، ئەوا پێویست ناکات هیچ ڕێگایەکی تر لەگەڵ ئەم ڕێگایەدا بەکاربهێنن.

چارەسەری لەبیرکردنی حەب:

- لە بیرکردنی یەك حەب:

١- هەرکاتێك بیری کەوتەوە حەبەکە دەخوات، هەتا ئەگەر ببێتە هۆی خواردنی دوو حەب لەیەك ڕۆژدا.

٢- حەبەکانی تر لە کاتی خۆی دەخوات.

٣- پێویست ناکات هیچ ڕێگایەکی تری ڕێگریکردن لەگەڵیدا بەکاربێنێت.

- لەبیرکردنی دوو حەب:

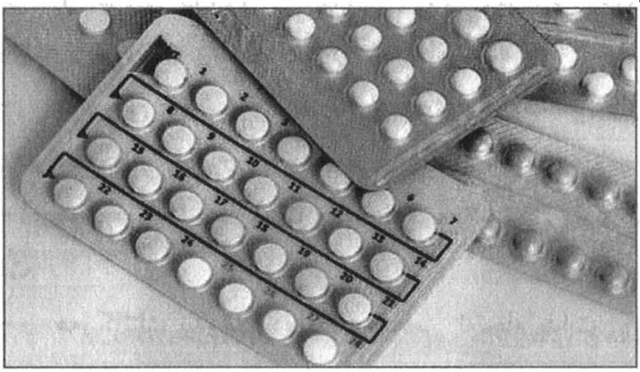
١- هەرکاتێك بیری کەوتەوە حەبێك دەخوات، هەتا ئەگەر ببێتە هۆی خواردنی دوو حەب لە یەك ڕۆژدا.

٢- حەبەکانی تر لە کاتی خۆی دەخوات.

٣- پێویستە ڕێگایەکی تری ڕێگریکردن لەگەڵیدا بەکار بێت بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ.

٤- ئەگەر حەبی لەبیرکراو لە ٧ حەبی یەکەم بوو (هەفتەی یەکەم) پێویستە لەگەڵیدا حەبی فریاکەوتن بەکار بێت.

٥- ئەگەر حەبی لەبیرکراو لە ٧ حەبی کۆتایی بوو (هەفتەی سێیەم)، پێویستە ڕاستەوخۆ دەست بە پاکەتێکی نوێ بکات بەبێ پچڕان.



کارلێکی لەگەڵ دەرمانی تر:

حەبی دوو هۆڕمۆنی کاریگەرییەکەی کەم لەو کەسانە دەکات کە دەرمانی دژە هەوکردن بەکاردێنن، بۆیە پێویستە ڕێگایەکی تری ڕێگریکردن لەگەڵیدا بەکار بێت لەو ماوەیەدا و ٧ ڕۆژ دوای تەواوبوونی دەرمانی دژە هەوکردن.

کاریگەرییەکەی:

- کاریگەرییەکەی بە ڕێژەی لە ٩٢% بۆ ٩٩.٧%ـە.

لایەنە باشەکانی:

- کەمبوونەوەی ڕۆژەکانی سووڕی مانگانە، کەمبوونەوەی ڕێژەی خوێنبینین، کەمبوونەوەی ئازار لە کاتی سووڕی مانگانە.
- سووڕی مانگانە ڕێك دەخات.
- ڕێگری لە دروستبوونی کیسی هێلکەدان دەکات.
- ڕێگری لە دروستبوونی زیپکە دەکات.
- بۆ هەموو ئافرەتێك لە هەر تەمەنێك بێت گونجاوە، بە مەرجێك تەندروست بێت و جگەرەکێش نەبێت.
- مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆئەندامی زاوزێ کەم دەکاتەوە.
- هەر کاتێك بیەوێت دەتوانێ بە ئاسانی وازی لێ بهێنێت.
- هەرکاتێك بیەوێت دەتوانێ سێکس ئەنجام بدات.

لایەنە خراپەکانی:

- پارێزگاری لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەك ئایدز ناکات.
- پێویستە هەموو ڕۆژێك لە هەمان کاتدا وەریبگرێت، بۆ پاراستنی هاوسەنگیی ئاستی هۆرمۆنەکان لە جەستەدا.

- ئەگەری هەیە لەبیری بکات کە هەموو ڕۆژ و لە هەمان کاتدا وەریبگرێت (ئەگەری لەبیرچوونی زۆرە).

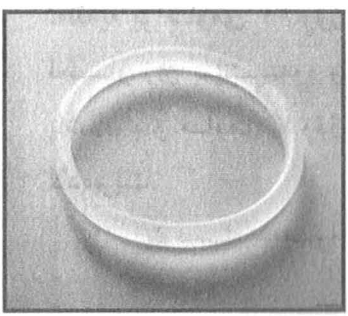
- هەندێك کاریگەری لاوەکی هەیە، وەك تێکچوونی گەدە، ئازاری مەمکەکان، سەرئێشە، خوێنبینین لە نێوان دوو سووڕی مانگانەدا.

- لە هەندێك حاڵەتدا ئافرەت نابێت ئەو حەبە بەکاربێنێت، لەبەر زیادبوونی مەترسیی خوێنمەیین، بۆ نموونە ئافرەتی جگەرەکێش لە سەرووی تەمەنی ٣٥ ساڵییەوە، لەگەڵ ئەوانەی پەستانی خوێنیان بەرزە.

- ئەگەر ئافرەتەکە تووشی سکچوون و ڕشانەوەیەکی زۆر هات وا باشترە بەکاری نەهێنێت، چونکە کاریگەرییەکەی نامێنێت، پێویستە تاکو حاڵی باش دەبێت ڕێگایەکی تر بەکار بهێنێت.

- بۆ بەکارهێنانی پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکرێت.

٢- ئەڵقەی ڕێگری لە دووگیانی (Contraceptive ring):



- ئەڵقەیەکی لاستیکی نەرمە لەناو زێ دادەنرێت.

- ئەم ئەڵقەیە هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەردەدات.

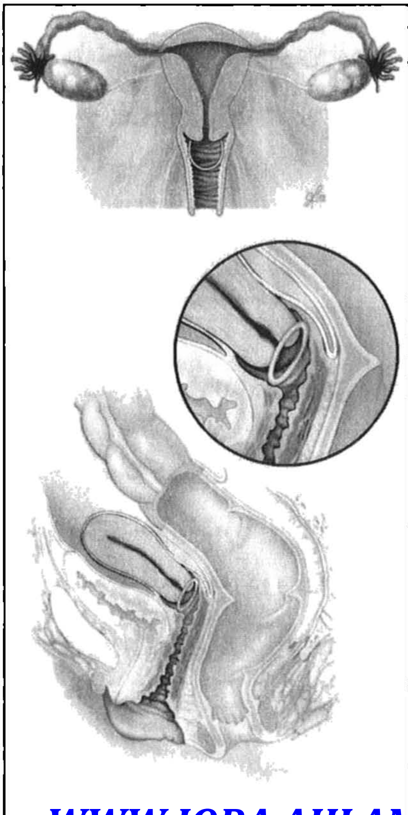
چۆنییەتی کارکردنی:

- ئەم هۆرمۆنانە لە ڕێگای ناوپۆشی زێ هەڵدەمژرێت.

- ڕێگا لە هێلکەدان دەگرێت بۆ ئەوەی هێلکە دەرنەپەڕێنێ (ناهێڵێت هێلکەدانان ڕووبدات).

- ئەستوورکردنی لینجە ماددەی ملی منداڵدان، بەمەش ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو منداڵدان.

- گۆڕانکاری لە ناوپۆشی منداڵدان دەکات و وای لێ دەکات هێلکە بە ئەستەم بتوانێت بە دیواری منداڵدانەوە بنووسێت.



چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- ئەم ئەڵقەیە لەناو زێ دادەنرێت، پێویستە ئافرەتەکە خۆی هەستێت بە دانان و لابردنی ئەڵقەکە.

- پێویستە ئەو ئەڵقەیە بۆ ماوەی ٢١ ڕۆژ لەناو زێ بمێنێتەوە و پاشان بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ لادەبرێت.

- پێویستە هەموو

مانگێك ئەڵقەیەكی نوێ دابنێت، نابێت هەمان ئەڵقەی مانگی ڕابردوو بەكاربهێنێتەوە.

- دەبێت ئەڵقەكە لە یەكەم ڕۆژی سووڕی مانگانەدا دابنرێت، بۆ ئەوەی كاریگەرییەكەی زیاتر بێت.

- ئەگەر لە بیری چوو دوای ٢١ ڕۆژەكە ئەڵقەكە لا بەرێت، ئەوا هەر كات بەبیری هاتەوە دەبێت بە زووترین كات لای بەرێت و ئەڵقەیەكی نوێ دابنێت، هەروەها دەبێت بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ ڕێگایەكی تری ڕێگریكردن بەكاربهێنێت، وەكو كۆندۆم.

- ئەگەر ئەڵقەكە لە شوێنی خۆی دەرچوو، ئەوا پێویستە بە زووترین كات بە ئاوێكی شلەتێن بشۆردرێت و لە شوێنی خۆی دابنرێتەوە.

- بەڵام ئەگەر ئەڵقەكە لە شوێنی خۆی دەرچوو بۆ ماوەی زیاتر لە ٣ كاتژمێر، ئەوا پیویستە بە زووترین كات لە شوێنی خۆی دابنرێتەوە، هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە تاكو ٧ ڕۆژ دووربكەوێتەوە لە سەرجێیكردن یان ڕێگایەكی تری ڕێگریكردن لە دووگیانی بەكاربهێنێت.

كاریگەرییەكەی:

- بە ڕێژەی لە ٩٢% بۆ ٩٩.٧% كاریگەری هەیە.

لایەنە باشەکانی:

- پێویستت بە لابردنی ناکات لە پێش و لە پاش سەرجێییکردن.

- بە دەگمەن هەستی پێ دەکرێت لە لایەن ئافرەتەکە و هاوسەرەکەیەوە (بێزارکەر نییە).

- سووڕی مانگانە ڕێك دەخات.

- لەبەرئەوەی لە ڕێگەی دەم وەرناگیرێت، کەمتر تووشی تێکچوونی گەدە دەبێت.

- لە کاتی سەرجێییکردنی پلان دانەنراو ئەم ڕێگەیە سەرکەوتووە.

- بە ئاسانی لادەبرێت.

لایەنە خراپەکانی:

- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز ناتپارێزێت.

- هەندێ کاریگەری لاوەکی هەیە، وەکو تێکچوونی گەدە، خوێنبینین لە نێوان دوو سووڕی مانگانە، سەرئێشە، ئازار و ڕەقبوونی مەمکەکان.

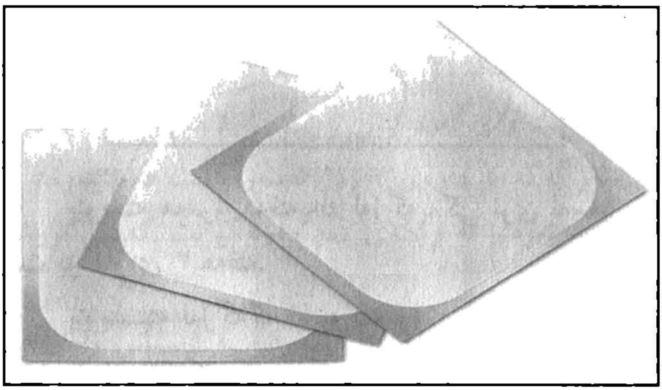
- لە هەندێ حاڵەتدا ئەگەری هاتنە دەرەوەی لەناکاوی هەیە.

- لە هەندێ حاڵەتدا ئافرەتەکە ناتوانێت بەکاری بێنێت، وەکو ئەوانەی کێشەی خوێنمەیین و بەرزیی فشاری خوێنیان

هەیە، یان ئافرەتی جگەرەکێش تەمەنی لە سەرووی ٣٥ ساڵییەوە بێت.

٣- لەزگەی سەر پێست (Transdermal patch):

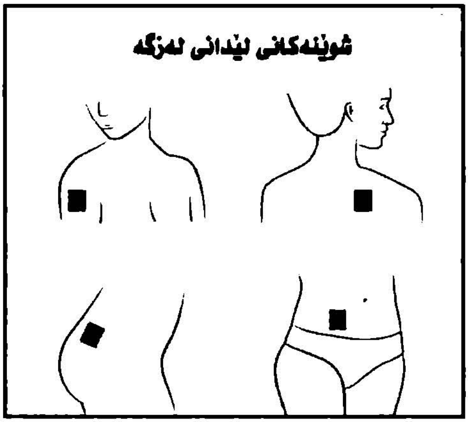
- لەزگەیەکی چوارگۆشەیی بچووکە، هەردوو هۆرمۆنی ئیستڕۆجین و پڕۆجیسترۆنی تێدایە، ئەم دوو هۆرمۆنە بەشێوەیەکی سروشتی لە ئافرەتاندا هەیە.
- هۆرمۆنەکە لە ڕێگەی پێستەوە بۆ ناو مولوولەکانی خوێن هەڵدەمژرێت.



چۆنییەتی کارکردنی:
- ڕێگری لە هێلکەدانان دەکات.
- زیادکردن و ئەستوورکردنی ئەو لینجە ماددەیەی کە لە ملی منداڵدانەوە دەردەدرێت، ئەمەش ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو منداڵدان.

- دەبێتە هۆی گۆڕینی ناوپۆشی منداڵدان، کە هێلکە بە ئەستەم دەتوانێت بە دیواری منداڵدانەوە بنووسێت.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:



- پێویستە هەموو هەفتەیەك لەزگەیەکی نوێ لەسەر پێست بدرێت بۆ ماوەی ٣ هەفتە.
- پێویستە لەزگەکە لە یەکەم ڕۆژی سووڕی مانگانە دابنرێت بۆ ئەوەی کاریگەرییەکەی زیاتر بێت.
- لە هەفتەی چوارەم نابێت هیچ لەزگەیەك لێ بدرێت.
- لە کاتی گۆڕینی لەزگەکە لە کۆتایی هەر هەفتەیەك، دەبێت لەزگەکە لە شوێنێکی جیاواز بدرێت.

شەممە	یەك شەممە	دووشەممە	سێ شەممە	چوار شەممە	پێنج شەممە	هەینی
		لەزگەی نوێ	<-------	هەفتەی یەکەم		<-------
<-------	<-------	لەزگەی نوێ	<-------	هەفتەی دووەم		<-------
<-------	<-------	لەزگەی نوێ	<-------	هەفتەی سێیەم		<-------
<-------	<-------	لەزگە لێ نادرێت	<-------	هەفتەی چوارەم		<-------
<-------	<-------	لەزگەی نوێ	<-------	هەفتەی پێنجەم		<-------

کاریگەرییەکەی:

- به ڕێژەی له ٩٢% بۆ ٩٩.٧% کاریگەریی هەیە.

لایەنە باشەکانی:

- مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە لە کۆئەندامی زاوزێ کەم دەکاتەوە.

- کەمبوونەوەی ڕۆژەکانی سووڕی مانگانە و کەمبوونەوەی ڕێژەی خوێنبینین.

- کەمبوونەوەی ئازار لە کاتی سووڕی مانگانە.

- سووڕی مانگانە ڕێك دەخات.

- گونجاوە بۆ هەر ئافرەتێك لە هەر تەمەنێك کە تەندروست بێت و جگەرەکێش نەبێت.

- لەزگەکە بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ لەسەر پێست دەمێنێتەوە.

- لەبەرئەوەی لە ڕێگەی دەم وەرناگیرێت کەمتر تووشی ئازاری گەدە دەبێت.

- هەر کاتێك بیەوێت دەتوانێ بە ئاسانی وازی لێ بهێنێت.

- بۆ سەرجێبیکردنی پلان دانەنراو گونجاوە.

لایەنە خراپەکانی:

- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز ناتپارێزێت.

- لەو ئافرەتـــانەی کە کێشـــیان لە ٩٠ کیلـــۆ زیـــاترە کاریگەرییەکەی کەمترە.

- لەوانەیە شـوێنی لێدانی لەزگەکە تووشـی خورشـت و سووربوونەوە ببێت.

- پێویسـتە لە بیـری بێـت بەپێـی ڕێنماییەکـان لەزگەکە بگۆڕێت، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاریگەر کار بکات.

- لەوانەیە هەندێك کاریگەریی لاوەکی دروسـت بکـات، وەکو تێکچوونی گەدە، ژانەسەر، ئـازار لە مەمکەکـان، خـوێن بینین لە نێوان دوو سووڕی مانگانەدا.

- لەوانەیە لەزگەکە لێبێـــتەوە یـــان بە تەواوی پێـــوەی نەنووسێت.

- بۆ ئەو ئافرەتـانەی کە جگەرە دەکێشـن و تەمەنیـان لە سەرووی ٣٥ ساڵی دایە بەکارنـایەت، هەروەهـا ئەوانەی فشـاری خوێنیان بەرزە یان کێشەی خوێنمەیینیان هەیە.

دووەم: ڕێگای یەك هۆرمۆنی (پرۆجیسترۆن)

- ئەو ڕێگایـانەن کەوا تەنهـا هۆرمـۆنی پرۆجیســترۆن لە پێکهاتەیاندایە.

ڕێگای یەك هۆرمۆنی بە سێ شێوە ڕێگری لە دووگیانبوون دەکات:

- ڕێگری لە هێلکەدان دەکـات لە دەرپەڕانـدنی هێلکە، ناهێڵێت هێلکەدانان ڕووبدات.

- ئەسـتوورکردنی لیـنجە مـاددەی ملـی مندالْـدان، کە

ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو منداڵدان، بەمەش بەیەکگەیشتنی سپێرم بە هێلکە ئەستەم دەکات.

- گۆڕانکاری لە ناوپۆشی منداڵدان دەکات، بەمەش ناهێڵێت هێلکەی پیتراو بە دیواری منداڵدانەوە بنووسێت.

ڕێگای یەك هۆرمۆنی بە چوار شێواز هەیە:

یەکەم: حەبی یەك هۆرمۆنی (پرۆجیسترۆن)

دووەم: ڕێگای دەرزیلێدان

سێیەم: چیلکەی هۆرمۆنی

چوارەم: لەولەب (ڕەحم بەستان)

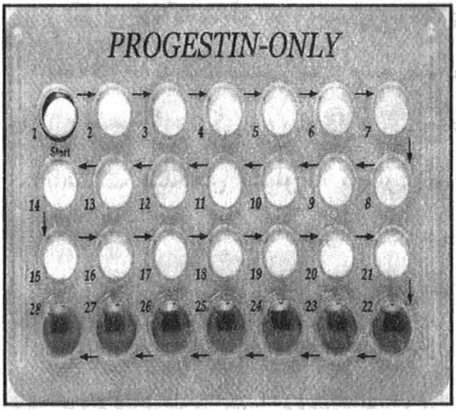
١-حەبی یەك هۆرمۆنیی پرۆجیسترۆن:

(Progesterone only pill)

ئەم حەبە تەنها هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنی تێدایە، بەبێ بوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین، ئەم حەبە بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت کەوا ناتوانن هۆرمۆنی ئیسترۆجین وەربگرن لەبەر هەر هۆکارێك بێت

چۆنییەتی کارکردنی:

- هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن لینجە ماددەی ملی منداڵدان ئەستوور دەکات، بەمەش ڕێگە لە بەیەکگەیشتنی سپێرم و هێلکە دەگرێت.



- ناهێڵێـــــــت هێلکەدانان ڕووبدات.
- ناهێڵێت هێلکەی پیتـــــراو بە دیـــواری منداڵدانەوە بنووسێت.
- جـووڵەی بـۆڕی هێلکە کەم دەکاتەوە.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- پێویستە هەموو ڕۆژێك بە بەردەوامی لە هەمان کاتدا حەبێك وەربگرێت، هیچ پەیوەندییەکی بە سەرجێیکردنەوە نییە (واتە ئەگەر سەرجێیی بکات یان نا هەر دەبێت ئەو حەبە وەربگرێت).
- هەموو حەبەکانی هۆڕمۆنە، ڤیتامینی تێدا نییە.
- ئەم ڕێگایە زیاتر لە لایەن ئەو ئافرەتانەوە بەکاردێت کەوا شیر بە منداڵەکانیان دەدەن، ئەگەر ئافرەتەکە سووڕی مانگانەی نەگەڕابێتەوە لە هەرکاتێکدا دەست بە وەرگرتنی بکات ئاساییە، بەڵام ئەگەر ئافرەتەکە سووڕی مانگانەی گەڕابێتەوە، ئەوا پێویستە لە یەکەم ڕۆژی سووڕەکە دەست بە وەرگرتنی ئەو حەبە بکات.

چارەسەری لەبیرکردنی حەبی یەك هۆڕمۆنی:

- ئەگەر کەمتر لە ١٢ کاتژمێری بەسەردا تێپەڕی بیری

هاتەوە، ئەوا تەنها حەبەکە وەردەگرێت و پێویست بە هیچی تر ناکات.

- ئەگەر زیاتر لە ١٢ کاتژمێری بەسەردا تێپەڕی بیری هاتەوە، ئەوا حەبی لەبیرکراو وەردەگرێت لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە حەبی فریاکەوتن وەربگرێت، هەروەها پێویستە تاکو ٧ ڕۆژ ڕێگایەکی تری ڕێگریکردن لەگەڵیدا بەکاربهێنێت.

کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی لە ٩٩% کاریگەرە.

لایەنە باشەکانی:

- کاریگەری لەسەر ئارەزووی سێکسی دروست ناکات.

- ئەم حەبە دەتوانرێت لە لایەن ئەو ئافرەتانەوە بەکار بێت کە ناتوانن هۆرمۆنی ئیسترۆجین بەکاربێنن، بۆ نموونە ئەو ئافرەتانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە و ئەوانەی کێشیان زیادە (قەڵەون) و ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

- لەبەرئەوەی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن نابێتە هۆی وشکبوونی شیر، ئەو ئافرەتانەش دەتوانن بەکاری بێنن کە شیر بە منداڵەکانیان دەدەن.

- حەبی یەك هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن دەتوانرێت لە لایەن ئەو ئافرەتانە بەکار بێت کە تەمەنیان لە سەرووی ٣٥ ساڵیەوەیە و جگەرەش دەکێشن.

لایەنە خراپەکانی:

- پێویستە هەموو ڕۆژێك لە هەمان کاتدا ئەو حەبە وەربگرێت.

- ئەگەری لەبیرچوونی زۆرە.

- ئەگەر ئافرەتەکە تووشی سکچوون و ڕشانەوەیەکی زۆر هات، وا باشترە بەکاری نەهێنێت، چونکە حەبەکە کاریگەری نامێنێت، پێویستە تاکو حاڵی باش دەبێت ڕێگایەکی تر بەکار بهێنێت.

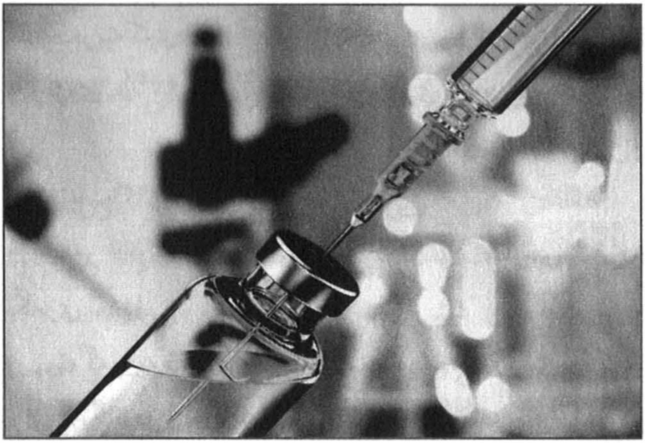
- ڕەنگە ببێتە هۆی نارێکی لە سووڕی مانگانە.

- ڕەنگە هەندێك کاریگەریی لاوەکی دروست بکات، کە زۆر بە دەگمەن ڕوودەدەن، وەکو دروستبوونی خاڵی سوور لەسەر پێست، ژانە سك، گێژبوون، بێتاقەتی، ڕشانەوە، ڕەقبوونی مەمکەکان.

- لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی کیسی هێلکەدان و دووگیانبوون لە دەرەوەی منداڵدان.

٢- ڕێگای دەرزیلێدان (Depo-Provera injection):

- ئەم دەرزییە تەنها هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنی تێدایە، هۆرمۆنی ئیسترۆجینی تێدا نییە.



چۆنییەتی کارکردنی:

- **ئەم دەرزییە ڕێگە لە هێلکەدان دەگرێت لەوەی هێلکە دەرنەپەڕێنێ، ناهێڵێت هێلکەدانان ڕووبدات.**
- **ئەستوورکردنی لینجە ماددەی ملی منداڵدان، بەمەش ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو منداڵدان.**

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- پێویستە هەموو دوازدە هەفتە (٣ مانگ) جارێك ئەم دەرزییە لێ بدات.
- ئەم دەرزییە لە ڕێگەی ماسوولکەوە لێ دەدرێت.
- پێویستە لە ٢ ساڵ زیاتر بەکار نەهێنرێت.

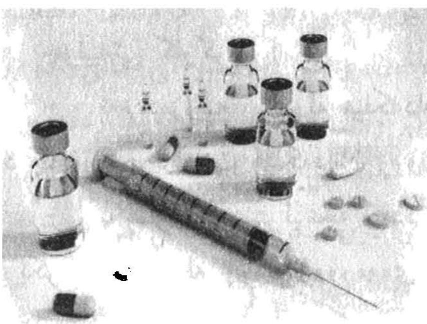
کاریگەرییەکەی:

بە ڕێژەی ٩٧% بۆ ٩٩.٧% کاریگەری هەیە.

لایەنە باشەکانی:

- هەر دەرزییەك کە لێ دەدرێت، بۆ ماوەی ١٢ هەفتە کاریگەری هەیە.

- ئەگەر یەکەم دەرزی لەنێوان پێنج ڕۆژی یەکەمی سووڕی مانگانەدا لێ بدرێت، کاریگەریی ئەم دەرزییە زیاتر دەبێت.



- تەنها خۆت دەزانیت کەوا ئەم ڕێگایە بەکاردەهێنیت (واتە دەتوانیت وابکەیت کەس نەزانێت تۆ ڕێگری لە دووگیانی دەکەیت).

- هەروەها بۆ ئەو ئافرەتانە بەکاردێت کە ناتوانن هۆرمۆنی ئیسترۆجین بەکاربێنن، بۆ نموونە ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان ٣٥ ساڵ زیاترە و جگەرە دەکێشن، هەروەها ئەو ئافرەتانەی شیردەرن.

- وازهێنانی ئاسانە، هەر کاتێك بتەوێت دەتوانی وازی لێ بهێنیت.

لایەنە خراپەکانی:

- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز ناتپارێزێت.

- هەندێ کاریگەریی لاوەکی هەیە، وەکو گۆڕانکاری لە شێوازی سووڕی مانگانە، ئازاری مەمك و ژانەسەر.

- زیادبوونی کێش ۲ بۆ ۳ کیلۆ لە ماوەی ساڵێکدا.

- لەوانەیە سووڕی مانگانە کورت بکات و خەستیی خوێنەکەش کەم بکاتەوە، هەروەها ببێتە هۆی نارێکی لە سووڕی مانگانە.

- لە هەندێ ئافرەتدا دەبێتە هۆی نەمانی سووڕی مانگانە و لە هەندێ ئافرەتدا دەبێتە هۆی خوێنبینینی بەردەوام.

- دەبێتە هۆی لاوازبوونی ئێسکەکان، بۆیە وا باشترە لە لایەن ئەو کەسانە بەکارنەیەت، کەوا تەمەنیان لە خوار ۲۰ ساڵیدایە.

- ئەگەری هەرەسهێنانی بە ڕێژەی لە ٠.٤% ـە لە ماوەی دوو ساڵی یەکەم.

- دوای وازهێنان لە بەکارهێنانی ئەم ڕێگایە لەوانەیە ڕاستەوخۆ دووگیان نەبێت، بەڵکو ۸ بۆ ۲٤ مانگی پێویستە بۆ ئەوەی دووگیان بێت، چونکە گەڕانەوە بۆ دووگیانبوون هێواش دەکات، بۆیە بۆ ئەو ئافرەتانە پێشنیار نەکراوە کە پلانی دووگیانبوونیان هەیە بۆ ساڵی دواتر.

- ئەگەر ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون لێ بدرێت، لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوون، بۆیە وا باشترە ٦ هەفتە دوای منداڵبوون

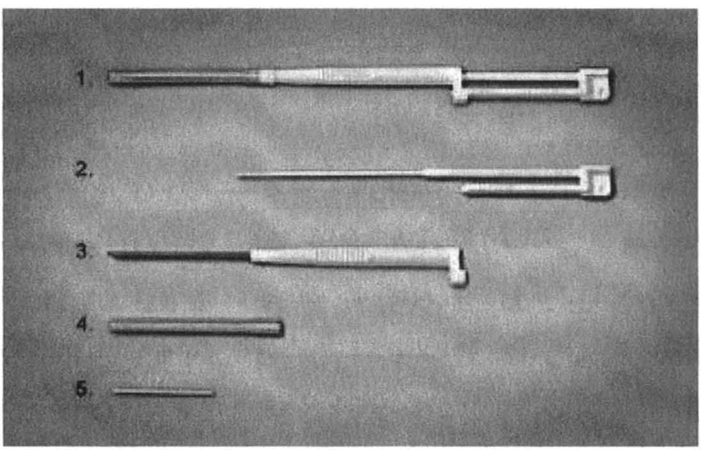
لێبدرێت.

- ئەگەر دەرزیش لێ نەدات کاریگەرییە لاوەکییەکانی بۆ ماوەی ٦ تا ٨ مانگ دەمێنێتەوە.

- کاریگەری دەکاتە سەر چڕی ئیسکەکان، بۆیە بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی درێژ پێشنیار نەکراوە.

٣- چیلکەی هۆرمۆنی (Implanon):

چیلکەی هۆرمۆنی ڕێگایەکە بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی بەکاردێت، چیلکەیەکی بچووکە بە ماددەیەکی پلاستیکی نەرم ڕووپۆشکراوە، نزیکەی ٤ سم درێژە، هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنی تێدایە، کە ڕۆژانە ڕێژەیەکی کەمی ئەم هۆرمۆنە دەڕژێتە ناو خوێنەوە.



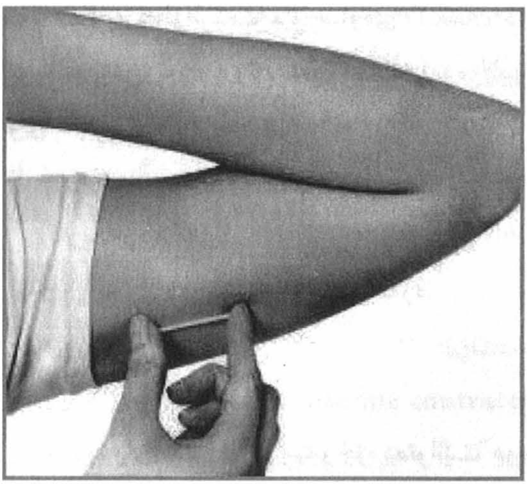
چۆنییەتی کارکردنی:

- ڕێگری لە دەرپەڕاندنی هێلکە دەکات (ناهێڵێت هێلکەدانان ڕووبدات).

- زیادکردن و ئەستوورکردنی ئەو لینجە ماددەیەی کە لە ملی منداڵدانەوە دەردەدرێت، بەمەش ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو منداڵدان.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- ئەم چیلکە هۆرمۆنییە لەژێر پێست دادەنرێت، لە بەشی سەرەوە و ناوەوەی قۆڵ، بە بەکارهێنانی سڕکردنی کاتی (تخدیر موضعی) لەلایەن پزیشکەوە، پێویستە پاش دانانی ئەو چیلکەیە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر شوێنەکە بە پاکی ڕابگیرێت و داپۆشرێت.



- بۆ ئەوەی کاریگەرییەکەی زیاتر بێت، پێویستە لە یەکەم ڕۆژی سووڕی مانگانەدا دابنرێت، ئەگەر لە ماوەی ٥ ڕۆژی

سەرەتای سووڕی مانگانە دابنرێت، ئەوا ڕاستەوخۆ ئیشی خۆی دەکات و پێویست ناکات هیچ ڕێگایەکی تری لەگەڵدا بەکار بێت.

- بەڵام ئەگەر دوای تەواوبوونی سووڕی مانگانە چیلکەی هۆرمۆنی دابنرێت، ئەوا پێویستە تاکو ٧ ڕۆژ ڕێگایەکی تر لەگەڵیدا بەکار بێت بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی، لەبەرئەوەی چیلکەی هۆرمۆنی ٧ ڕۆژی پێویستە تاکو ئیشی خۆی دەکات.

- ئەم ڕێگایە دەتوانرێت ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون یان لەبارچوون بەکار بهێنرێت.

- ئەم چیلکە هۆرمۆنییە بۆ ماوەی ٣ ساڵ کاریگەری هەیە، بۆیە دەتوانرێت بۆ ماوەی ٣ ساڵ دابنرێت، هەروەها پێویستە پێش تەواوبوونی ئەو ٣ ساڵە ئەوە لاببرێت و دانەیەکی نوێ دابنرێت.

کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی لە ٩٩% کاریگەرە.

لایەنە باشەکانی:

- دوای لابردنی ڕاستەوخۆ دەتوانێت دووگیان بێت.
- کەمبوونەوە یان نەمانی سووڕی مانگانە و کەمکردنەوەی ئازار لە کاتی سووڕی مانگانە.
- لەبەرئەوەی لە ڕێگەی دەم وەرناگیرێت، کەمتر تووشی تێکچوونی گەدە دەبێت.

- لە کاتی سەرجێییکردنی پلان دانەنراو ئەم ڕێگەیە سەرکەوتووە.
- بۆ هەموو ئافرەتێك لە هەر تەمەنێك بێت گونجاوە.
- مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆئەندامی زاوزێ کەم دەکاتەوە.

لایەنە خراپەکانی:
- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز ناتپارێزێت.
- هەندێ جار دەبێتە هۆی درێژبوونەوەی سووڕی مانگانە.
- لەوانەیە لە هەندێ ئافرەتدا ببێتە هۆی توندیی هەناسە و ئەستووربوونی دەموچاو و زمان و لێو و گەروو.
- لەوانەیە هەستیاری (حساسية) دروست بکات.
- لەوانەیە ئەستووربوون و سووربوونەوە و گەرمبوون لە شوێنی دانانی ڕووبدات.

٤- لەولەب (ڕەحمبەستان):

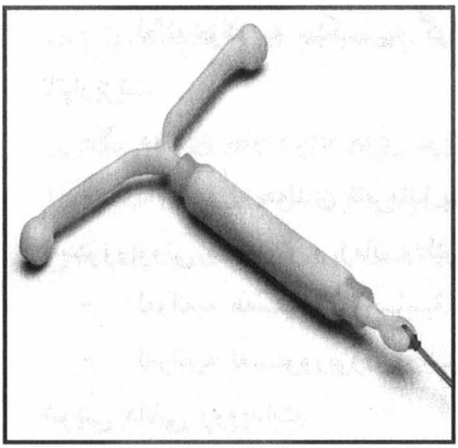
:(Intrauterine contraceptive device)

- ئامێرێکی بچووکە لە شێوەی پیتی (T)ی ئینگلیزییە، لەناو منداڵدان دادەنرێت، ئەمەش دوو جۆری هەیە لەولەبی هۆرمۆنی و لەولەبی نا هۆرمۆنی (لەولەبی مس).

لەولەبی هۆرمۆنی:

- هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنی تێدایە، بۆ ماوەی زیاتر لە ٥ ساڵ بە هێواشی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن دەرژێنێتە ناو مولوولەکانی خوێن.

- هۆرمۆنی ئیسترۆجینی تێدا نییە.



چۆنییەتی کارکردنی:

- زیادکردنی ئەو لینجە ماددەیەی کە لە ملی منداڵدانەوە دەردەدرێت، ئەمەش ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو منداڵدان.

- ڕێگری لە هێلکەدان دەکات لە دەرپەڕاندنی هێلکە.

- بەشێوەیەکی سەرەکی ڕێگری دەکات لە چەسپاندنی کۆرپەلە بە دیواری منداڵدان.

- هەندێ جاریش ڕێگری لە پیتاندنی هێلکە دەکات.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- لەولەب لە لایەن پزیشکەوە لەناو منداڵدان دادەنرێت.

- لە کاتی دانانی پێویست بە وەرگرتنی بەنج ناکات.

- بۆ ماوەی ٥ ساڵ دادەنرێت، بێ ئەوەی پێویست بە گۆڕینی بکات.

- باشترین کات بۆ دانانی لەولەب کاتی سووڕی مانگانەیە، چونکە لەو کاتەدا ملی منداڵدان دەکرێتەوە، بەمەش لەولەبەکە ئاسانتر دادەنرێت و ئافرەتەکە کەمتر هەست بە ئازار دەکات.

- دەتوانرێت ٦ هەفتە دوای منداڵبوون لە لایەن پزیشکەوە دابنرێت.

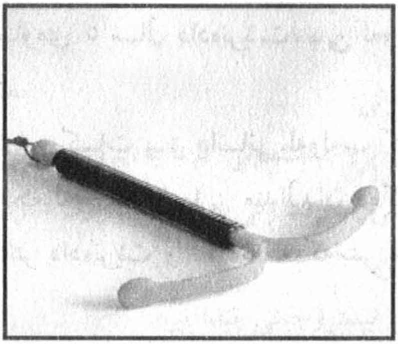
- دەتوانرێت ٢ هەفتە دوای منداڵ لەبارچوون لە لایەن پزیشکەوە دابنرێت.

- دوای تەواوبوونی ماوەکەی، لەولەبەکە لە لایەن پزیشکەوە لادەبرێت.

- ئەو کەسانەی لە کاتی سووڕی مانگانە خوێن زۆر دەبینن و ئازاریان زۆرە، دەتوانن زیاتر سوود لەم ڕێگایە وەربگرن.

- لە ماوەی ئەو پێنج ساڵەدا، ئەگەری هەرەسهێنانی لە ١% کەمترە.

- لە ماوەی ئەو پێنج ساڵەدا ئەگەری هاتنەخوارەوەی لە ٥% کەمترە.



لەولەبی ناهۆرمۆنی (لەولەبی مس):

- ئامێرێکی بچووکی پلاستیکییە لە شێوەی پیتی (T)ی ئینگلیزی، بە ماددەی مس ڕووپۆشکراوە، لە ناو منداڵدان دادەنرێت.

- ئەم لەولەبە بە ماددەی مس ڕووپۆش کراوە، هۆرمۆنی تێدا نییە.

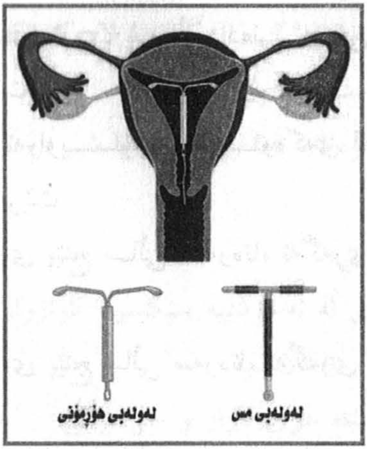
چۆنییەتی کارکردنی:

- ڕێگری لە بەیەکگەیشتنی هێلکە و سپێرم دەکات.
- ناهێڵێت هێلکەی پیتراو بە دیواری منداڵدانەوە بنووسێت.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- لەولەب لە لایەن پزیشکەوە لەناو منداڵدان دادەنرێت.
- بەشێك لە دەزووی لەولەبەکە درێژ دەبێتەوە بۆ ناو زێ و لە لایەن ئافرەتەکەوە هەستی پێ دەکرێت، ئەمەش بۆ ئەوەیە

ئافرەتەکە خۆی پشکنین بۆ لەولەبەکە بکات، بۆ ئەوەی دڵنیابێت لەولەبەکە لە شوێنی خۆی ماوە.



- لە کاتی پشکنینی دەزووی لەولەبەکە، ئەگەر هەستی کرد دەزووەکە زیاتر درێژبووەتەوە و هاتووەتە خوارەوە، یان ئەگەر هەستی بە دەزووەکە نەکرد، واتە دەزووەکە کشابوو بۆ سەرەوە، ئەوا نیشانەی ئەوەیە لەولەبەکە لە شوێنی خۆی نەماوە، بۆیە پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشك بکات بۆ دڵنیابوون لە حاڵەتەکە و دانانی لەولەبێکی نوێ.

- هەروەها لە کاتی دانانی پێویست بە وەرگرتنی بەنج ناکات.

- باشترین کات بۆ دانانی لەولەب کاتی سووڕی مانگانەیە، چونکە لەو کاتەدا ملی منداڵدان دەکرێتەوە و ئاسانتر لەولەبەکە دادەنرێت و ئافرەتەکە کەمتر هەست بە ئازار دەکات.

- دەتوانرێت ٦ هەفتە دوای منداڵبوون لە لایەن پزیشکەوە دابنرێت.

- دەتوانرێت ٢ هەفتە دوای منداڵ لەبارچوون لە لایەن پزیشکەوە دابنرێت.
- بۆ ماوەی ٥ – ١٠ ساڵ دادەنرێت، بێ ئەوەی پێویست بە گۆڕینی بکات.
- دوای تەواوبوونی ماوەکەی لەولەبەکە لە لایەن پزیشکەوە لادەبرێت.
- لە ماوەی پێنج ساڵی سەرەتا، ئەگەری هەرەسهێنانی لە ٢% کەمترە.
- لە ماوەی پێنج ساڵی سەرەتا، ئەگەری هاتنە خوارەوەی لە ٥% کەمترە.
- ئەگەر ئافرەتەکە تەمەنی ٤٠ ساڵ بوو، دەتوانێ لەولەبەکە بهێڵێتەوە تا ئەو کاتەی پێویستی بە هیچ ڕێگایەك نامێنێت بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی.

کاریگەرییەکەی:

- کاریگەرییەکەی بە ڕێژەی ٩٩.٢% بۆ ٩٩.٨%ـە.

لایەنە باشەکانی:

- کاتێك لەولەبەکەت دانا، پێویست بە بیرهێنانەوە ناکات.
- دوای لابردنی لەولەبەکە ڕاستەوخۆ دەتوانێ دووگیان بێت.
- هەرکاتێك بیەوێت دەتوانێت سێکس ئەنجام بدات.
- دەتوانرێ لە لایەن ئەو ئافرەتانە بەکار بهێنرێت، کە

مەترسیی تەندروستییان هەیە لە بەکارهێنانی ئیسترۆجین.

- لەولەبی مس دەتوانرێ لە لایەن ئەو ئافرەتانە بەکار بێت، کە نایانەوێ کاریگەرییە لاوەکییەکانی ڕێگا هۆرمۆنییەکانیان لەسەر بەدیار بکەوێت.
- بۆ ئەو ئافرەتانە تەندروستە کەوا شیر دەدەن.

لایەنە خراپەکانی:

- پارێزگاری لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان ناکات.
- دانانی زۆر ئاسان نییە.
- لەوانەیە ببێتە هۆی ئازار و خوێنبینین.
- لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی حەوز.
- هەندێ جار لەوانەیە لەولەب بێتە دەرەوەی منداڵدان و لە شوێنی خۆی نەمێنێت، ئەگەری هاتنە خوارەوەی لەولەب لە مانگی یەکەم زۆرە.
- خوێنبینینی نا ڕێکوپێك و دڵۆپ دڵۆپ، کە لەوانەیە ٦ مانگ دوای دانانی لەولەبی هۆرمۆنی بخایەنێت و ٣ مانگ دوای دانانی لەولەبی ناهۆرمۆنی (لەولەبی مس) بخایەنێت.
- کەم خوێن بینین یان نەمانی سووڕی مانگانە، لە کۆتایی ساڵی یەکەمی بەکارهێنانی لەولەبی هۆرمۆنی.
- هەستکردن بە هەندێك کاریگەریی لاوەکی بە هۆی پرۆجیسترۆن، وەکو سەرئێشە و ئازاری مەمك و زیپکە و ئاوسانی لەش.
- پێویستە خۆی پشکنین بۆ دەزووی لەولەبەکە بکات، بۆ

ئەوەی دڵنیابێت کە لەولەبەکە لە شوێنی خۆیەتی.

- هۆکاری زیادبوونی نەخۆشی هەوکردنی میزەڕۆیە.

- لەولەبی نا هۆڕمۆنی (لەولەبی مس) لەوانەیە ببێتە هۆی زۆربوونی ڕێژەی خوێن بینین و ماوەی خوێن بینین، لەگەڵ ژانێکی زۆر لە کاتی سووڕی مانگانەدا.

لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا نابێت بە هیچ شێوەیەك لەولەب دابنرێت:

١- لە کاتی توشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان.

٢- لەکاتی هەوکردنی منداڵدان.

٣- ڕاستەوخۆ دوای منداڵبوون یان دوای منداڵ لەبارچوون.

٤- لە کاتی تێکچوونی شێوەی ناو منداڵدان (بۆ نموونە بەهۆی بوونی گرێ).

٥- لەکاتی خوێن بینینی نا ئاسایی لە منداڵدان، بەبێ ئەوەی هۆکارەکەی دیاریکرابێ.

٦- لە کاتی تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان و ملی منداڵدان.

بەشی سێیەم

ڕێگا بەربەست و کیمیاییەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی

(Barrier and Chemical methods)

ڕێگا بەربەست و کیمیاییەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی (Barrier and Chemical methods): ئەو ڕێگایانەن کەوا لە جیاتی هۆرمۆن ماددەی کیمیایی لە پێکهاتەیاندا هەیە و دەبێتە هۆی کوشتنی سپێرم یان هێواشکردنی جوولەیان، تاوەکو نەتوانن بگەن بە هێلکە، هەندێکیشیان تەنها وەکو بەربەست بەکاردێن کەوا ناهێڵن سپێرم بگاتە هێلکە.

ڕێگا بەربەست و کیمیاییەکان بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی بە پێنج شێواز دەست دەکەوێت:

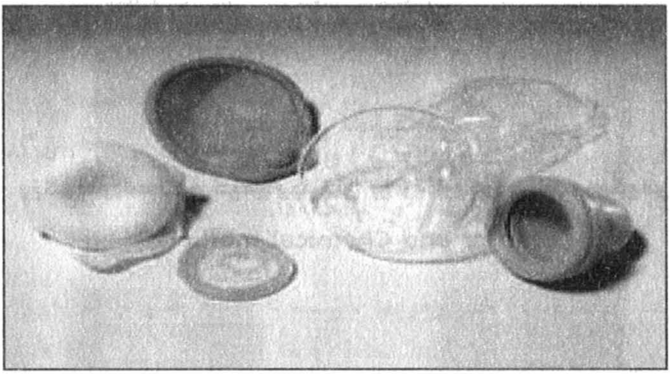
یەکەم: کۆندۆمی پیاوان

دووەم: کۆندۆمی ئافرەتان

سێیەم: ناوپەنچك

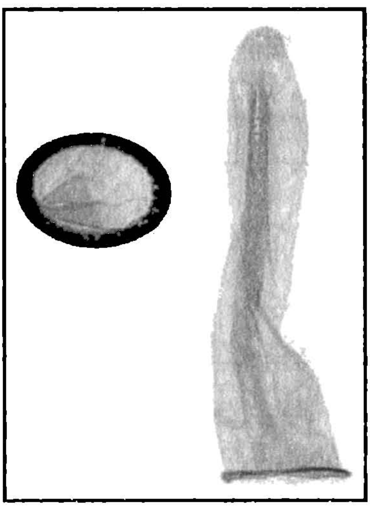
چوارەم: ئیسفەنج

پێنجەم: سپێرمکوژ



١- كۆندۆمی پیاوان (Male condom):

- کۆندۆم بریتییە لە بەرگێکی تەنك لە ماددەی لاستیکی (لاتێکس) دروست کراوە.



- هەروەها جۆرێکی دیکەی هەیە لە ماددەی پۆلی یوریپان دروستکراوە بۆ ئەوانەی کە هەستیارن بە جۆری لاستیکەکە (لاتێکس).

چۆنییەتی کارکردنی:

- ڕێگری لە بەیەکگەیشتنی سپێرم و هێلکە دەکات.

- دەتوانرێ لەگەڵ ڕێگاکانی تری ڕێگریکردن لە

دووگیانی بەکار بێت، بۆ ئەوەی کاریگەرییەکەی زیاتر بێت.

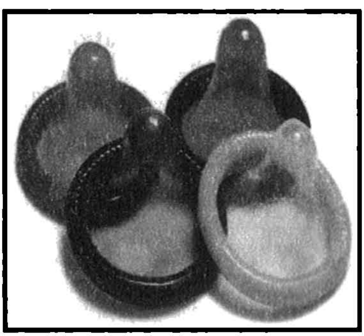
چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- کۆندۆم تەنها یەك جار بەکاردێت و دەبێ دوای بەکارهێنانی فڕێ بدرێت.
- دەتوانرێ کرێمی شێدارکەرەوەی لەگەڵدا بەکار بێت.
- سەرەتا کۆندۆمەکە بخەرە سەر چووك، دواتر بەشە لوول کراوەکە بکەوە تاوەکو هەمووی دادەپۆشێ.
- دوای ئاو هاتنەوە لێواری کۆندۆمەکە بگرە بۆ ئەوەی نەخزێت.
- دوای بەکارهێنانی، کۆندۆمەکە فڕێ بدە.

کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی لە ٨٥% بۆ ٩٨ % کاریگەری هەیە.

لایەنە باشەکانی:

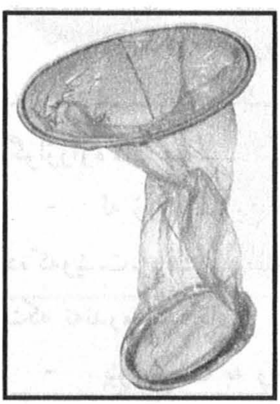


- ڕێگری لە تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان دەکات.
- لە زۆر شوێن دەست دەکەوێت، وەك دەرمانخانە و بنکە تەندروستییەکان.
- پێویست بە ڕاوێژی پزیشك ناکات.

لایەنە خراپەکانی:

- هەموو کات دەبێت هەڵی بگریت و لە لات بێت.
- پێویستە کۆندۆم لە هەر جارێك پێش ئەنجامدانی کرداری جووتبوون بە دروستی دابنرێت.
- بوونی ماددەی سپێرمکوژ لەناو کۆندۆم یان هەستیاری بە ماددەی لاتێکس، لەوانەیە ببێتە هۆی داڕوشانی زێ، کە ئەگەری توشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان زیاد دەکات.
- دروست بەکار نەهێنانی کۆندۆم ئەگەری کونبوونی هەیە.
- پێویستە بۆ هەر جارێکی کرداری جووتبوون، دانەیەکی نوێ بەکاربهێنرێت.

2- کۆندۆمی ئافرەتان (Female condom):



- ماددەیەکی لاستیکییەو لە ماددەی پۆلی یوریپان دروست کراوە، لە هەردوو سەرەکەی ئەڵقە هەیە، لایەکی داخراوە و لایەکەی تری کراوەیە.

چۆنییەتی کارکردنی:

- ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو ملی منداڵدان.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- ئەڵقە داخراوەکە دەخرێتە بەشی سەرەوەو ناوەوەی زێی ئافرەتەکە، ئەڵقە کراوەکە لە دەرەوە دەبێت، بۆ ئەوەی جێگیر بێت و شێوەی زێ وەربگرێت.
- لە کاتی سەرجێییکردن، پێویستە چووك (ئەندامی نێرینەی پیاو) بچێتە ناو کۆندۆمی ئافرەتەکە.
- پێویستە دوای ٨ کاتژمێر لاببرێت، نابێت لە ٢٤ کاتژمێر زیاتر دابنرێت.



کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی لە ٧٩% بۆ ٩٥% کاریگەری هەیە.

لایەنە باشەکانی:

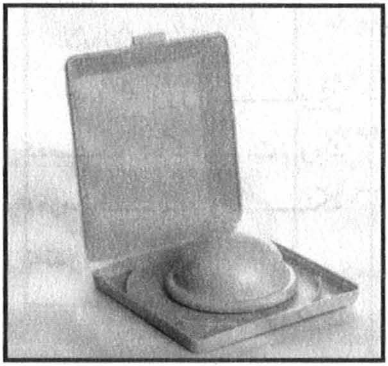
- لە زۆر شوێن دەست دەکەوێت، وەك دەرمانخانە و بنکە تەندروستییەکان.
- تا ڕاددەیەك ڕێگری

دەکات لە تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان.

- دەتوانرێ لە لایەن ئەو کەسانە بەکاربهێنرێت، کە هەستیارن بە ماددەی لاستیکیی لاتێکس.

لایەنە خراپەکانی:

- پێویستە هەموو کات هەڵی بگرێت و لەلای بێت.
- دەبێت لە کاتی دانانی کۆندۆمەکە لە ناو زێی ئافرەتەکە، بەکارهێنەرەکەی هەست بە ئاسوودەیی بکات، واتە پێویستە لەسەرخۆ و بە ئاگادارییەوە بەکار بێت.
- پێش ئەنجامدانی هەر کردارێکی جووتبوون، پێویستە کۆندۆمەکە بە دروستی دابنرێت.
- پێویستە ئاگادار بێت کە چووك (ئەندامی نێرینە) بچێتە ناو کۆندۆمەکە، نەك بکەوێتە ئەم لاو ئەولای کۆندۆمەکە لە کاتی جووتبوون، ئەمەش چوونی سپێرم بۆ ناو ملی منداڵدان ئاسان دەکات.
- لەوانەیە دەنگێکی ناخۆش دروست بکات لە کاتی جووتبوون.



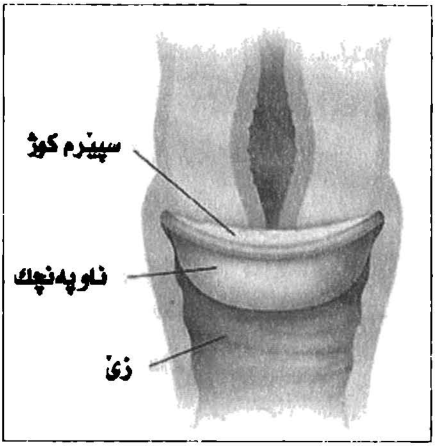
٣- ناوپەنچك (Diaphragm):

- لاستیکێکی نەرمی نیمچەگۆییە، گونجاوە بۆ سەر ملی منداڵدان.

چۆنییەتی کارکردنی:

- ڕێگری دەکات لە چوونە ژوورەوەی سپێرم بۆ ناو ملی منداڵدان.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:



- پێویستت بە ڕاوێژکاری پزیشکی پسپۆڕە.

- پێویستە لەگەڵ جێلی مەنع (سپێرمکوژ) بەکار بێت بۆ کوشتنی سپێرمەکان.

- پێویستە بۆ ماوەی چەند خولەکێك تا ٢ کاتژمێر پێش جووتبوون بخرێتە ناو ئەندامی زاوزێی ئافرەتەکە.

- هەروەها پێویستە نزیکەی ٦ کاتژمێر دوای جووتبوون لە ئەندامی زاوزێدا بمێنێتەوە، بەڵام نابێت لە ٢٤ کاتژمێر زیاتر بمێنێتەوە.

- چونکە زیاتر لە ٢٤ کاتژمێر هۆکارە بۆ پیسبوون یان داڕووشانی ملی منداڵدان.



كاریگەرییەكەی:

- به ڕێژەی له ٨٤% بۆ ٩٤ % كاریگەره.

لایەنە باشەكانی:

- دەتوانرێت بە ئاو و سابوون بشۆردرێت و دواتر دووباره بەكار بێتەوە.
- تەنها ئەو كاتەی پێویستت بوو بەكاری دێنی.
- دەتوانرێت جێلی سپێرم كوژ بۆ چەوركردن لەگەڵیدا بەكار بێت.

لایەنە خراپەكانی:

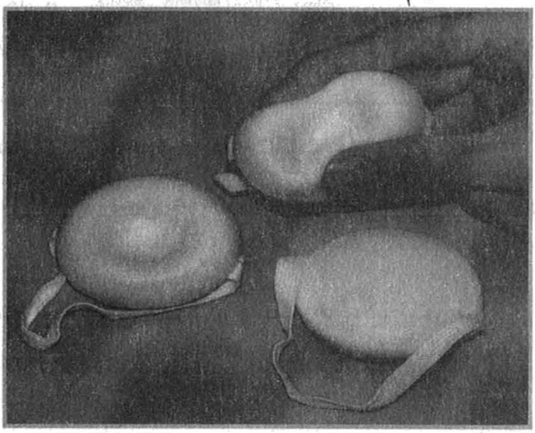
- لە كاتی جووتبوونی زیاتر لە یەك جار، پێویستە هەموو جارێك ڕێژەیەكی زیاتر لە سپێرمكوژ بەكار بێت.
- بۆ دڵنیابوون لە دروستی دانانی، پێویستە ڕاوێژ بە پزیشك بكرێت.

- لەوانەیە لەبیر بکرێت، مانەوەی لە زێ بۆ ماوەیەکی درێژ کاریگەریی خراپی هەیە.
- پێویستە ئافرەتەکە ئاسوودە بێت لەکاتی دانان و لابردنی.
- ناتوانرێت لە کاتی سووڕی مانگانە بەکار بێت.
- ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی میزلدان و زێ زیاد دەکات.
- پێویستە دوای هەموو بەکارهێنانێك بشۆردرێت.
- پێویستی بە پشکنین هەیە بۆ دوورکەوتنەوە لە ئەگەری کونبوون.
- پێویستە لە شوێنی سارد و وشك هەڵبگیرێت.
- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز ناتپارێزێت.
- لەوانەیە بەهۆی جێلی سپێرمکوژ یان بەهۆی ماددە لاستیکەکەی ببێتە هۆی تووشبوون بە هەستیاری (حەساسیە)، هەروەها ئەگەری ئایدز و نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان زیاد دەکات، ئەگەر بەرکەوتن لەگەڵ کەسی توشبوو ڕووبدات.
- لەوانەیە لە کاتی جووتبوون یان لەکاتی ئەنجامدانی کاری سەخت لە شوێنی خۆی نەمێنێت.
- ناتوانرێت لە لایەن ئەو کەسانە بەکار بێت کە بە ماددەی لاتێکس هەستیارن.

٤- ئیسفەنج (Sponge):

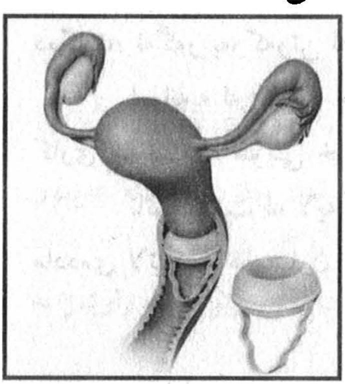
- ئەم جۆرەیـان بـریتییە لە ئیسـفەنجێکی بچـووکی نەرم، لە شێوەی قارچکدایە (کوارگ)، لە ماددەی پۆلی یوریپان دروست کراوە.

- یەك گرام ماددەی سپێرمکوژی تێدایە.



چۆنییەتی کارکردنی:

- ڕێگری لە گەیشتنی سپێرم بە ملی منداڵدان دەکات.



چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- پێویسـتە بخـرێتە بەشـی سـەرەوەی زێ پـێش هەر کردارێکی جووتبوون، بە شێوەیەك کە لایە قۆپـاوەکە ملـی منداڵـدان داپۆشێ.

کرداری جووتبوون لە ناو زێ بمێنێتەوە.

- کاریگەری بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر دەمێنێ.
- پەیوەندی بە ژمارەی سەرجێییکردنەوە نییە.
- پێویستە بە ئاو تەڕ بکرێت بۆ چالاککردنی بکوژی سپێرمەکان.
- تەنها یەك جار بەکاردێت و دوای لابردنی دووبارە بەکارنایەتەوە.
- بۆ زانیاری زیاتر ئەو ڕێنماییانە بخوێنەوە کە لەسەر پاکەتەکە نووسراون.

کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی لە ٦٨% بۆ % ٩١ کاریگەرە.

لایەنە باشەکانی:

- پێویست بە ڕاوێژی پزیشك ناکات.
- ماددەی لاستیکی (لاتێکس)ی تێدا نییە.
- یەك قەبارەی هەیە بۆ هەموو ئافرەتەکان.
- لە هەندێ لە دەرمانخانەکان دەست دەکەوێت.

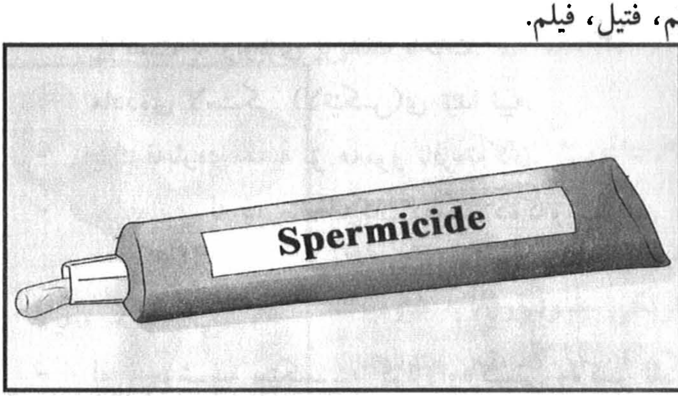
لایەنە خراپەکانی:

- لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەکو ئایدز ناتپارێزێت.

- ڕەنگە هەندێ جار سپێرمكوژ ببێتە هۆی داڕوشان، لەبەرئەوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە سێكسییە گوازراوەكان زیاد دەكات.
- نابێت لە كاتی سووڕی مانگانەدا بەكار بێت.
- پێویستە ئافرەتەكە لە كاتی دانان و لابردنی هەست بە ئاسوودەیی بكات.
- ئەگەری تووشبوون بە هەوكردنی میزڵدان و زێ زیاد دەكات.

٥- سپێرمكوژ (Spermicides):

- ماددەیەكی كیمیاییە، هەڵدەستێت بە كوشتنی سپێرم پێش ئەوەی بگاتە ملی منداڵدان، یان كاریگەری لەسەر جووڵەی سپێرمەكان دروست دەكات و ناهێڵێت بگاتە هێلكە.
- چەند شێوەیەكی جیاوازی هەیە لەوانە: كەف، جێل، كرێم، فتیل، فیلم.

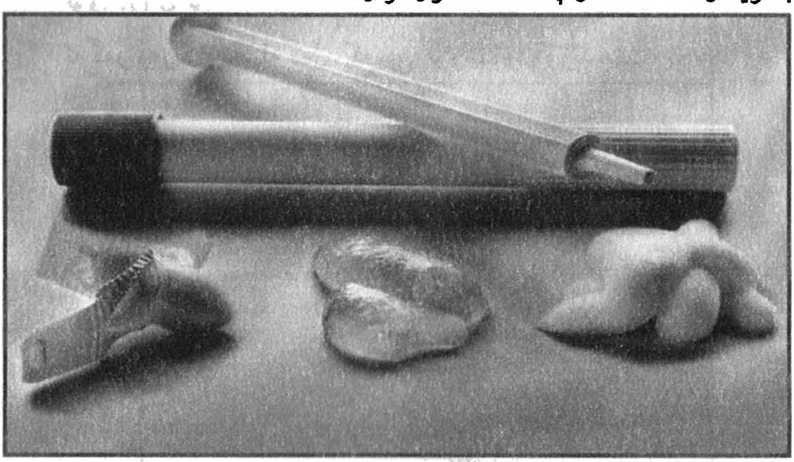


چۆنییەتی کارکردنی:

ئەو مادده کیمیاییە هەڵدەستێت بە کوشتنی سپێرمەکان، یان کاریگەری لەسەر جووڵەی سپێرمەکان دروست دەکات و ناهێڵێت بگاتە هێلکە.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- هەموو جۆرەکان دەخرێنە ناو زێ.
- دەتوانرێت بە تەنیا بەکار بێت، یاخود لەگەڵ ڕێگاکانی تری ڕێگریکردن لە دووگیانی بەکار بێت، بۆ ئەوەی کاریگەرییەکەی زیاتر بێت.
- ئەگەر لەگەڵ ڕێگا بەربەستەکان بەکار بێت، دەبێتە ڕێگایەکی پشت پێ بەستراو بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی.
- بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی هەر جۆرێك، ئەو ڕێنماییانە بخوێنەوە کە لەسەر پاکەتەکە نووسراون.



کاریگەرییەکەی:

- ئەگەر بە تەنیا بەکار بێت کاریگەرییەکەی بە ڕێژەی لە ٧١% بۆ ٨٢% دەبێت.

لایەنە باشەکانی:

- پێویست بە ڕاوێژی پزیشك ناکات بۆ بەکارهێنانی.
- دەتوانرێت وەکو شێدارکەرەوە بەکار بێت.
- لە دەرمانخانەکان دەست دەکەوێت.

لایەنە خراپەکانی:

- پارێزگاری لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکانی وەك ئایدز ناکات.
- ڕەنگە ببێتە هۆی داخورانی پێست، لەبەرئەوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان زیاد دەکات، ئەگەر بەرکەوتن لەگەڵ کەسی تووشبوو ڕووبدات.



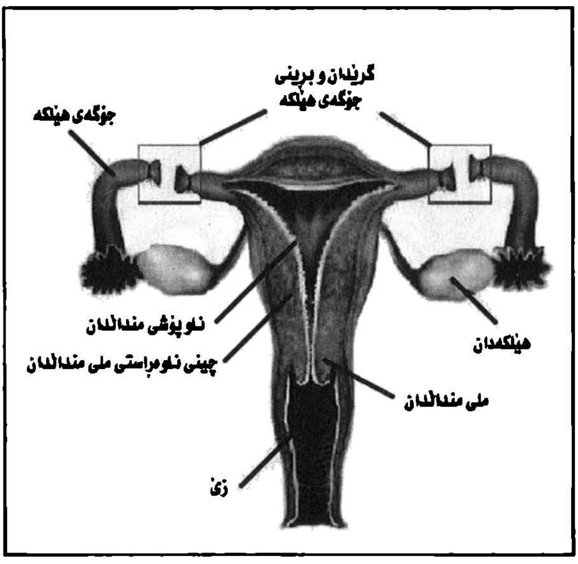
بەشی چوارەم

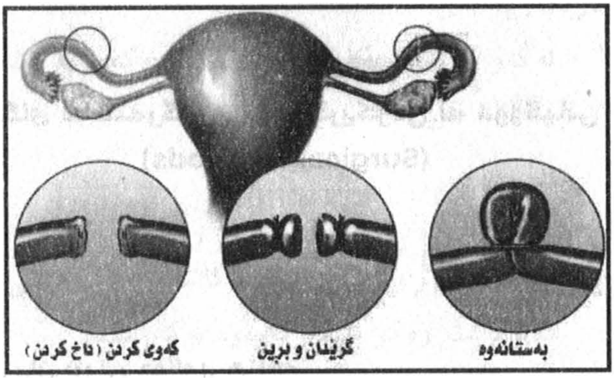
ڕێگای نەشتەرگەری بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانیَ

(Surgical methods)

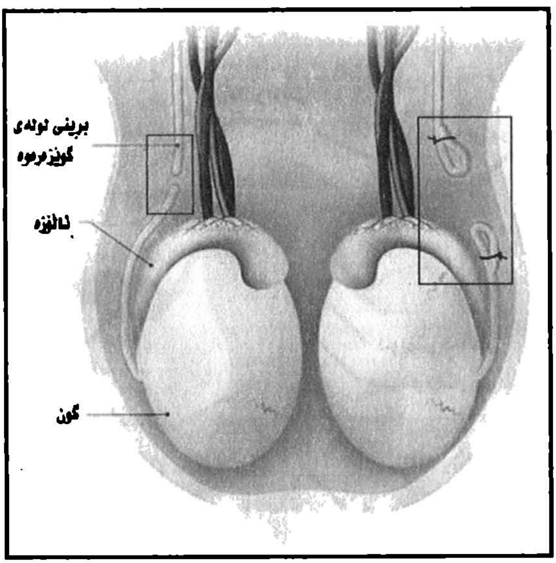
گرێدان یان بڕینی جۆگەی هێلکە
(Female sterilization-Tubal ligation):

- ئەو دوو جـۆگەیەی کە تیایـدا هـێلکە و تـۆ بە یەك دەگەن و پیتاندن تیایدا ڕوودەدات، بە گرێدان یان کەویکـردن یان بڕین لە ڕێگای نەشتەرگەری دادەخرێن.





خەساندنی پیاوان (بڕینی لوولەی گوێزەرەوەی پیاو) (Male sterilization-vasectomy):



- ئەو بۆڕییانەی کە سپێرم هەڵدەگرن و دەیگوازنەوە لە گونەکانەوە بۆ میزەڕۆ دادەخرێن و دەبڕدرێن بە ڕێگای نەشتەرگەری.

کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی %٩٩.٥ تا %٩٩.٩ کاریگەرە.

لایەنە باشەکانی:

- ڕێگایەکی درێژخایەنە بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی (هەتاهەتاییە).
- کارناکەتە سەر ویستی بەشداریکردن لە کرداری جووتبوون و حەزی سێکسی.
- هەڵبژاردنێکی باشە ئەگەر هاوسەرەکان دڵنیابوون لەوەی منداڵی تریان ناوێت.
- کرداری نەشتەرگەرییەکە بۆ پیاو لە ئۆفیسی پزیشك ئەنجام دەدرێت لە ژێر سڕکردنی کاتی، بۆ ئافرەتان لە نەخۆشخانە لە ژێر سڕکردنی کاتی یان سڕکردنی گشتی ئەنجام دەدرێت.

لایەنە خراپەکانی:

- دروستبوونی هەندێ کاریگەریی لاوەکی لە ئەنجامی نەشتەرگەری، وەکو ئازار و خوێنبەربوون و هەوکردن و ئەو کێشانەی کە پەیوەندییان بە سڕکردنەوە هەیە.

- پارێزگاری له نەخۆشییه سێکسییه گوازراوەکـانی وەکو ئایدز ناکات.

- ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەرییە کارێکی هەندێ سەختە و نرخیشی گرانە، هەندێ جـاریش ئەم نەشـتەرگەرییە سـەرکەوتوو نابێت.

بەشی پێنجەم
ڕێگای فریاکەوتن بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی
(Emergency contraception)

ڕێگای فریاکەوتن بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی

(Emergency contraception): ئەو ڕێگایانەن کە بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانبوون بەشێوەی فریاکەوتن بەکار دێن، ئەویش لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

* لە کاتی سەرجێییکردنی نەخوازراو و بێپلان، بەبێ بەکارهێنانی هیچ جۆرە ڕێگرییەك (مەنعێك).
* ئەگەر دەستدرێژیی سێکسی بکرێتە سەر.
* لە کاتی سەرنەکەوتن و هەرەسهێنانی ڕێگاکانی تری ڕێگریکردن لە دووگیانی بۆ نموونە:

- ئەگەر کۆندۆم بتەقێ یاخود بخزێ لە کاتی سەرجێییکردندا.
- ئەگەر وەرگرتنی حەبی ڕێگریکردن لە دووگیانی دوابخرێت یاخود لەبیر بکرێت.
- لە کاتی سەرنەکەوتنی ڕێگای کشانەوە (منع الخارجي).

- لە کاتی بە هەڵەداچوون لە بەکارهێنانی ڕێگای ژماردنی ڕۆژەکان.

- لە کاتی دەرچوونی لەولەب لە شوێنی خۆی.

بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانبوون لە حاڵەتی فریاکەوتن، پێویستە یەکێك لەم ڕێگایانەی خوارەوە بەکار بهێنرێت:

یەکەم: حەبی فریاکەوتنی پڕۆجیسترۆنی.

دووەم: حەبی فریاکەوتنی دژە پڕۆجیسترۆن.

سێیەم: لەولەبی ناهۆرمۆنی (لەولەبی مس).

١- حەبی فریاکەوتنی پڕۆجیسترۆنی (Emergency contraceptive pill):

- پێکهاتووە لە ١ حەب یان ٢ حەب کە هۆرمۆنی پڕۆجیسترۆنی تێدایە.

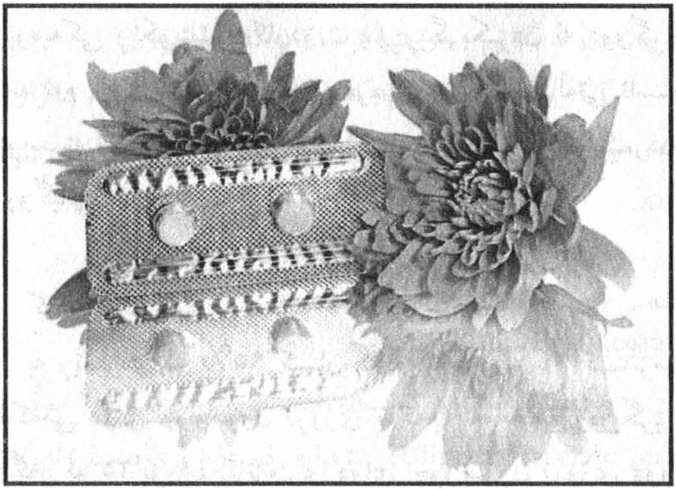
- ئەم حەبە بۆ حاڵەتی فریاکەوتن بەکار دێت، ئەگەر هاتوو کرداری سەرجێییکردن ئەنجام درابوو بەبێ بەکارهێنانی هیچ جۆرە ڕێگرییەك (مەنعێك).

چۆنییەتی کارکردنی:

- ڕێگری لە هێلکەدان دەکات لە دەرپەڕاندنی هێلکە.

- دەبێتە ڕێگر لە بەیەکگەیشتنی سپێرم و هێلکە.

- ناهێڵێت هێلکەی پیتراو بە دیواری منداڵدانەوە بنووسێت.



چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- ئەم حەبە بۆ حاڵەتی فریاکەوتن بەکاردێت، بۆ ئەو کەسانەی کرداری جووتبوونیان ئەنجام داوە بەبێ بەکارهێنانی هیچ جۆرە ڕێگایەکی تری ڕێگریکردن لە دووگیانی.

- پێویستە ئەم حەبە لە ماوەی ٧٢ کاتژمێری دوای جووتبوون وەربگیرێت بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانبوون، ئەگەر هیچ ڕێگایەکی تری ڕێگریکردن لە کاتی جووتبوون بەکارنەهاتبوو، هەرچەند زووتر حەبەکە وەربگرێت کاریگەرییەکەی زیاتر دەبێت.

- ئەگەر پاکەتەکە دوو حەبی تێدابوو دەتوانێت هەردوو حەبەکە لە یەك کاتدا وەربگرێ، یان حەبی یەکەم وەربگرێت پاشان لە دوای ١٢ کاتژمێر حەبی دووەم وەربگرێت.

- ئەو حەبە جێگای هیچ ڕێگایەکی تر ناگرێتەوە کە بە

شێوەیەکی رێکوپێك بەکاردێت بۆ رێگریکردن له دووگیانی، واته ئەم حەبە تەنها بۆ حاڵەتی فریاکەوتنە، له حاڵەتی ئاساییدا پێویستە رێگایەکی تر بەکار بهێنێت بۆ رێگریکردن له دووگیانی.

کاریگەرییەکەی:

به رێژەی له 95% کاریگەرە، ئەگەر له ٢٤ کاتژمێری یەکەمی دوای جووتبوون (رۆژی یەکەم) ئەم حەبە وەربگرێت، ئەگەر له ٢٥ بۆ ٤٨ کاتژمێری دوای جووتبوون (رۆژی دووەم) وەری بگرێت کاریگەرییەکەی بۆ 85 % کەم دەبێتەوە، ئەگەر له ٤٩ بۆ ٧٢ کاتژمێری دوای جووتبوون (رۆژی سێیەم) وەری بگرێت کاریگەرییەکەی بۆ 58% کەم دەبێتەوە.

لایەنە باشەکانی:

- دەتوانرێت له دەرمانخانەکان به ئاسانی دەستبکەوێت، لەبەرئەوە پێویست به راوێژی پزیشك ناکات.
- ئەگەر تۆ دووگیان بوویت، ئەو حەبە نابێته هۆی لەبارچوون و کاریگەری خراپی نابێت لەسەر کۆرپەلە.

لایەنە خراپەکانی:

- پارێزگاری له نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان ناکات.
- پێویستە له ماوەی ٧٢ کاتژمێر وەربگیردرێت بۆ رێگریکردن له دووگیانی، ئەگەر هیچ رێگایەکی تری

ڕێگریکردن لە کاتی سەرجێییکردندا بەکارنەهاتبوو.

- کاریگەرییە لاوەکییەکانی: هێڵنج، ڕشانەوە، ئازاری گەدە، هیلاکی، ژانەسەر، خوێنبینین لە نێوان دوو سووڕی مانگانە.

٢- حەبی فریاکەوتنی دژە پرۆجیسترۆن (Ulipristal acetate):

- پێکهاتووە لە ١ دەنکە حەب، بە ڕێژەی ٢٠ ملگم ماددەی Ulipristal acetateی تێدایە کە دژە پرۆجیسترۆنە، بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی بە شێوەی فریاکەوتن بەکار دێت.

چۆنییەتی کارکردنی:

- ناهێڵێت کرداری هێلکەدانان ڕووبدات، یان هێلکەدانان دوا دەخات.

چۆنییەتی بەکارهێنانی:

- تاکو ٥ ڕۆژ دوای سەرجێییکردنی نەخوازراو دەتوانێت ئەم حەبە وەربگرێت.

- دوای وەرگرتنی ئەم حەبە تا سووڕی مانگانەی داهاتوو، پێویستە ڕێگای بەربەست بەکار بێنێت، بۆ نموونە کۆندۆم.

کاریگەرییەکەی:

- بە ڕێژەی ٩٨% کاریگەرە.

لایەنە باشەکانی:

- دەتوانرێت بەبێ جیاوازی لە لایەن کەسانی پێگەیشتوو و تەنانەت هەرزەکارانیشەوە بەکار بێت.
- نابێتە هۆی دواکەوتنی منداڵبوون.

لایەنە خراپەکانی:

- سەرئێشە.
- بوونی ئازار لە کاتی سووڕی مانگانە.
- هێڵنج و سکئێشە.
- لەوانەیە ببێتە هۆی سەرسوڕان و خەواڵوبوون و نەمانی تەرکیز.

لەم حاڵەتانەدا بەکارنایەت:

- ڕەبۆی توند.
- برینی گەدە و دوانزەگرێ.
- کارنەکردنی جگەر بە تەواوی.
- ئافرەتی شیردەر.

٣- لەولەبی ناهۆڕمۆنی (لەولەبی مس) (Copper IUCD):

- لەولەبی ناهۆڕمۆنی دەتوانرێت بۆ ڕێگریکردنی لە دووگیانی بەشێوەی فریاکەوتن تاکو ٥ ڕۆژ دوای سەرجێییکردنی نەخوازراو بەکار بێت.

سەرچاوەکان

- كتاب فتاوى إسلامية، ج/٣، ص/١٩٠.

-Aadaik Alfatih ،(2010). Comprehensive Guidelines Summary. Royal College of Obstetrics and Gynecologists. [Revised and updated March 2016].

-Health and Social Services ،(2009). Birth Control Methods. Adapted and reproduced with permission of Public Health ،Region of Peel. ISBN 1-55362-410-6.

-Oats J ،Abraham S ،(2010). Fundamental of Obstetric and Gynecology. 9th ed. Edinburgh. Elesevier. P 9-19.

ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی

یەکێک لە دیارییە زۆر جوان و میهرەبانییەکانی خودا بۆ دایک و باوک، منداڵە. منداڵ هەڵگری هیوا و ئاواتی باوانە، هەمووان چاوەڕوانی لەدایکبوونی کۆرپەلەیەکن کە دوور بێت لە نەخۆشی و ناخۆشی، لەگەڵ ئەوەشدا هەموو بیرمەند و هۆشمەندەکان لەسەر ئەوە هاوڕان کاتێک دایک و باوک ئامادە نەبوون منداڵەکانیان بەشێوەیەکی جوان، باش، شایستە پەروەردە بکەن، وا باشترە بیر لە هێنانەژیانی منداڵ نەکەنەوە.

ئەمڕۆ زۆرێک لە باوان بیر لە ڕێکخستنی خێزانەکانیان دەکەنەوە، پلان دادەنێن کە چ ڕێگایەک بەکار بهێنن بۆ ئەوەی ژمارەی خێزانەکانیان بە ڕێکی بهێڵنەوە. ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی زۆرن و بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکار دێن، لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێک لە هاوسەرەکان زانیارییەکی ئەوتۆیان نییە لە بەکارهێنانی ئەو ڕێگایانەدا، ئێمە هەوڵمان داوە لە ڕێگای ئەم پەرتووکەوە باشترین ڕێگاکانی ڕێگریکردن لە دووگیانی بە باوان بناسێنین.

3,000 IQD

9 784319 824953

دەزگای فام

بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

FAM PUBLICATION

+964 750 773 71 76

info@fam.pub · www.fam.pub

FAMpublication